YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چوار/ ژمارەی ٣٧

SEPTEMBER 2013 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No.37

٢٠٠٠ دینار

Headache in the Athlete

سەرئێشان لە یاریزانان

سەر ئێشان نیشانەیەکی زۆر باوە، زیاتر لە (٩٣٪)ی پیاوان و (٩٩٪)ی ئافرەتان لە درێژایی ژیانیان جارێک تووشی سەر ئێشان و ژانە سەر بوونە.

P.32

کۆلأ و باری ڕۆژگارت بۆ چییە!؟

تۆ کەتێر و دەوڵەمەند و پێشەوا یا ڕابەرێ بی
نان و خوانی ناکەسانت بۆ چییە؟
با سەرێ یا ئەفسەرێ بی، بۆ دژانت نۆکەرێ بی
ناو و ئەستێرە و نیشانت بۆ چییە؟

گەر لە کۆڕێکی سەرانا، سەرنەوی یا دابڕا بی
تۆپ و لافی خانەدانیت بۆ چییە؟
پارە هەر بۆ پارە بێ، ئێشکگری بی، تاکو مابی
بێ دراوی، پاسەوانت بۆ چییە؟

مەی کە سەرخۆشت نەکات و بۆ خەم و ئاشووب و شەڕ بێ
پێکی تاڵی ژاری مارت بۆ چییە؟
کۆچ و بارت بێ کەسێک و دوورە خاک و بۆ لەوەڕ بێ
ساز و تاری ڕاگوزارت بۆ چییە؟
*
باوەڕێ نەتخاتە سەر ڕێ، ورشەداری مایەخەم بێ
ئاگری ئەو بیرە تووشەت بۆ چییە؟
نازەنینێ دڵا نەبەخشێ، خاتو زینی کاکە مەم بێ
ئاوەڵێتی بووکە شووشەت بۆ چییە؟
*
بێ دەسێکی ئاوەدان و بێ دەمێ ناوت بهێنێ
ماڵی زۆری بێ شومارت بۆ چییە؟
کەم بژی تۆ کەلأ بژی تا یادگارێکت بمێنێ
کولأ و باری ڕۆژگارت بۆ چییە؟
*
بێ بەرامە و بۆنی سینەی، باهەواری سەرچڵی بێ
شاگوڵی دەستی نەیارت بۆ چییە؟
بارەگاکەت باڵەخانەی (بابل) ێبێ
بێ (ئومێد)ێ لالە زارت بۆ چییە!؟

سلێمانی: ١٩٧٨

بابل: مەبەست لە باخچە هەڵواسراوەکانی بابلە.
ئومید: ئەو ئافرەتە کوردە بوو کە پاشای بابل خواستی و باخچە هەڵواسراوەکانی بابلی بۆ کرد.



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببەخشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی ئەیلوول



د. ئازاد مەنتک

ڕۆژی جیهانی دڵ:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لە ساڵی (٢٠٠٠ز)یەوە یەک شەممەی کۆتایی مانگی ئەیلولی داناوە بە ڕۆژی نەخۆشییەکانی دڵ، لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکانی دڵ لە هەموو وولاتانی جیهان ڕوو لە زۆر بووندایە بۆیە ئەو ڕۆژە دیاری کرا، هەتا وولاتان لەو مەترسییە ئاگادار بکرێنەوە و زەنگی ئەوە لێدرا کە نەخۆشییەکانی دڵ وەک پەتا بۆ مرۆڤایەتی خۆی مەلاس داوە بەتایبەتی بە هۆی زیاد بوونی هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. لە ساڵی (٢٠١١ز)ەوە ڕۆژی (٢٩)ی ئەیلوول چەسپاندرا وەک ڕۆژی جیهانیی دڵ. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بە هەماهەنگی زیاتر لە سەد وولات هەڵمەتی بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکانی دڵ کراو. جیهان لە مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ئاگادارکراوە و ڕێژەی تووش بووان بە مەترسیدار ئەژمارد کراو بە ترسناک و خراپ دانرا و ئەو ڕێژەیە لە هەڵکشاندایە. نەخۆشییەکانی دڵ ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە(١٧,٣ملیۆن) کەس و نزیکەی(٣١٪) هۆکاری مردن بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوەیە، پێش بینیش دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ئەو ژمارەیە بەرز بێتەوە بۆ (٢٣,٦ ملیۆن) کەس کە بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە دەمرن!!؟ وە لەوانەشە ئەو ڕێژەیە لە هەڵکشاندا بێت چونکە ڕێژەی هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ وەکو نەخۆشی شەکرە و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و جگەرەکێشان و وەرزش نەکردن زیادی کردووە، بۆیە ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشییەکانی دڵ لە زۆر بووندایە. هەموو کاتیش نزیکەی (٨٠٪)ی ئەو ڕێژەیە لە وولاتانی جیهانیی سێیەمە کە وولاتی ئێمەش یەکێکە لەو وولاتانە. نەخۆشییەکانی دڵ مەترسیەکەی لەوەدایە کە لە زۆربەی کاتدا شاراوەیە و نیشانەیەکی دیاری نییە هەتا ئەو ڕۆژەی خۆ دیار دەخات. لە عێراقدا ئێستا نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری سەرەکی مردنە و پلەی یەکەمی گرتووە. نەخۆشییەکانی دڵ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی: زیاد بوونی نا ئارامی و پشێوی دەروونی و نا جێگیری باری کۆمەڵایەتی و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و قەرەباڵغی و جەنجاڵی و پیس بوونی ژینگە و زۆر خواردنی خۆراکی چەور و جگەرەکێشان و خواردنەوەی خواردنەوە کحوولیەکان و زۆر بوونی نەخۆشی شەکرە (لە وولاتی ئێمە لە کاتی ئێستادا زیاتر لە ١٠٪ دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە و ڕوو لە زیاد بوونە) و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن(بەگوێرەی ئاماری ساڵی ٢٠٠٨ز، لە عێراق نزیکەی ٤٤٪ ی دانیشتووان فشاری خوێنیان بەرزە) وقەڵەوی و کار نەکردن و تەمبەڵی و وەرزش نەکردن و گۆڕانی ژیان و گوزەرانی خەڵک. زۆر هۆکار هەن کە نەخۆشی دڵ لە مرۆڤ دروست دەکەن و بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە ئەگەر مرۆڤ هاتوو لە تەمەنێکی زووەوە کەوتە خۆو کۆنترۆڵی ئەو هۆکارانەی کرد و هۆکارەکانی کەم کردەوە، ئەوا: دوور دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و ئەگەر ئەگەری تووش بوونی زۆر بوو، ئەوا: درەنگتر تووشی دێت. لەو فاکتەرانە تەمەن و ڕەگەز و توخم و هۆکاری بۆماوەیی کە خۆنەویستن و لە ویستی مرۆڤدا نین، هۆکارە خۆویستەکان کە دەتوانرێت دەستی بە سەردا بگیرێت، وەک: جگەرەکێشان و خواردنەوە کحولیەکان و بوونی چەوری لە ناو خوێن و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە. لە هەر تەمەنێکدا بیت درەنگە، هەر ئێستا هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ پیادە بکە و گۆران لە شێوەی ژیانی خۆت بکە. بۆ ئەوەی تا تەمەنێکی زۆر لە نەخۆشییەکانی دڵ بە دوور بیت بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداری داوە کە ساڵی (٢٠٢٠ز) بە ساڵی نەخۆشییەکانی دڵ دادەنرێت لەبەر ئەوەی پێش بینی دەکرێت کە لەو ساڵەدا نەخۆشییەکانی دڵی تیایدا دوو هێند بێت. بۆ ئەم ساڵ لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییەکانی دڵ، پەیامی ئەوەی جاڕ داوە: کە یەک جیهان هەیە و یەک ماڵت هەیە و یەک دڵت هەیە(One World One Home، One Heart) . ئەمەش مانای ئەوەیە کە تەندروستی دڵ وەکو ماڵ و ئەو جیهانەی تێیدا دەژییت گرنگە. هەروەها ئەوەش ڕوون بۆتەوە کە ئەگەر مرۆڤ زوو بکەوێتە خۆی و هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کۆنترۆڵ بکات لە نزیکەی (٨٠٪) ی مردن بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و نۆرە کەم دەبێتەوە، بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسوودەت هەبێت و هەردەم ساغ و دروست بیت، گرنگی بە دروستی دڵت بدە.

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبیتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک
azadmantik@yahoo.com

ستافی گۆڤار

٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

"
پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کومەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.
"

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کومەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشت ی پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

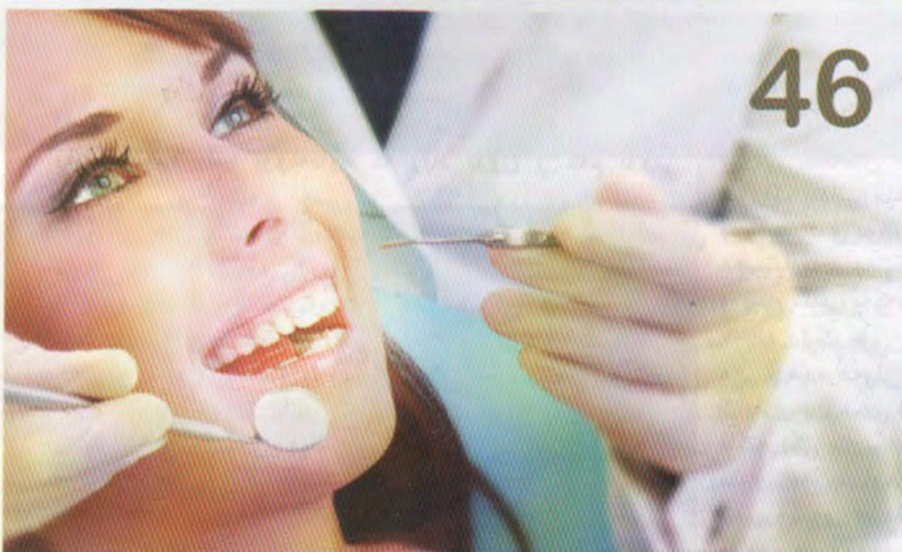
- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبیتەوە.
- ژمارە ی متمانە لە سە ندیکای ڕۆژنامە نوسان (٢٧٨) لە (١٦/٠٦/٢٠١٠) .

CONTENT

1 SEPTEMBER 2013













پێڕست



گەشەی سرووشتی دەروونی منداڵ و .... گرفتەکانی

ئا : د. حسین سرمک حسن – پسپۆڕی پزیشکی دەروونی و نەخۆشی دەمارەکان
وەرگێڕانی : ئاری محمد – ڕاهێنەر لە بەشی پەروەردەی تەندروستی – وەزارەتی تەندروستی

١-ژیان بەر لە لەدایک بوون :

هەرچەندە کۆرپەلە بەر لە لەدایک بوون بۆ ئەوەی بە زیندوویی بمێنێتەوە پێویستی بە مێشک نییە، بەڵام مێشک لەم ماوەیەدا گەشە دەکات و قەبارەی گەورە دەبێت. دەکرێت دڵنیا بین لە هەبوونی کردار و وەڵامی مێشک لە کۆرپەلەدا لە ناو منداڵداندا، بۆ نموونە: لە ڕێی – تۆمارکردنی گۆڕانکارییە کارەباییەکانی مێشکی کۆرپەلە لە ڕێی ئامێری ((Elictroincenephography EEG -)) وەڵامدانەوەی دەنگ بەڵام ئەوەی بە شێوەیەکی یەکلاییکەرەوە نەزانراوە، ئەوەیە: ئایا گەشەی دروست و تەواو بۆ کۆرپەلە پێویست بە تاقیکردنەوەی هەست پێکراوی دیاریکراو هەیە؟ ئایا هێندێک کاریگەرییە هەستیارییە ئازار بەخشەکان کار دەکەنە سەر ئەم گەشە کردنە؟

زانایان لەوە دڵنیا بوونەتەوە کە زیاد بوون و کەم بوونی هۆرمۆناتەکان لە لەشی دایک (هۆرمۆناتەکانی دەرەقی یان نوخامی یان هۆرمۆناتە سێکسیەکان، بۆ نموونە) کاریگەری نێگەتیڤانەی هەیە لە سەر گەشەی منداڵ بە تایبەتی لە سەر گەشەی سیستەمی ناوەندی دەمار. بەڵام بەڵگەی یەکلاکەرەوە نییە سەبارەت بە کاریگەری هەست و سۆز و ئەو ململانێ دەروونیانەی ڕوو بە ڕووی دایک دەبنەوە لە سەر کۆرپەلە.

گەورەترین مەترسی لە سەر گەشەی سیستەمی ناوەندی دەماری منداڵ، لە پاڵ بەرکەوتەکانی کاتی لەدایک بوون، ئەو هەوکردنە ڤایرۆسیانەیە کە تووشی دایک دەبێت، وەک: (سوورێژەی ئەڵمانی - ئینفلوێنزا) و کەمی پرۆتین لە خۆراکدا، کە ئەمەیان زۆر گرنگە بۆ گەشە و زیاد بوونی خانەکانی دەمار بە تایبەت لە یەکەم سێ مانگی دووگیانیدا کە زیاد بوونی خانەکان لە ترۆپکدان، هەر کەم بوونەوەیەکیش لە خۆراک پێدانی مێشک لەم ماوەیەدا مانای زیانێکی هەمیشەیی دەگەیەنێت و دواتر بە پێدانی خۆراکی باش چاک نابێتەوە. ئەم هەستیارییەی مێشک دەمێنێتەوە بە درێژایی ماوەی دووگیانی و پێنج ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ بەڵام بە شێوەیەکی کەمتر.

٢- لە دایک بوون:

هەر چەندە هەوڵی چڕ و زۆر دراوە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە کرداری پرۆسەی لە دایک بوون و دەرهاتنی منداڵ لە منداڵداندا فاکتەرێکی کاریگەرە لە سەر گەشەی دەروونی و سۆزداری منداڵ، بەڵام باوەڕی پزیشکی باو ئێستاکە بەو ئاراستەیەیە کە پرۆسەی لە دایک بوون هیچ گرنگیەکی نییە بۆ منداڵ لە ڕووی دەروونی و سۆزدارییەوە. بەڵکو کاریگەرییە گەورە دەروونیەکەی بە سەر دایکەکەوەیە، وە دواتر بە سەر منداڵەکە بە شێوەیەکی نا ڕاستەوخۆ، بۆیە لە ئێستادا جەخت لە سەر ئەوە دەکرێتەوە کە کەشێکی هاوشێوەی کەشی ناو ماڵ و خێزانی فەراهەم بکرێت لە نێو نەخۆشخانەکانی تایبەت بە لە دایک بوون لە کاتی لە دایک بووندا، بەتایبەت بوونی باوک لە نزیک دایکەکە لە کاتی پرۆسەی لە دایک بوون و قۆناغی دواتر.

بە دڵنیاییەوە منداڵ ڕاستەوخۆ لە دوای لە دایک بوونی، لاپەڕەیەکی سپی یاخود تەنێکی لووس نییە کە تاقیکردنەوەکان مۆری خۆیان لە سەری بدەن هەروەک باوە، بەڵکو بوونەوەرێکە زۆر لەوە کاراترە، ئەوەتانێ تێبینی ئەوە کراوە کە هەندێک منداڵ دوای لە دایک بوون بە دوای هێندێک ڕەنگ و شێوەی دیاریکراو دەبن و ج...یتر لە ڕەنگ پشت گوێ دەخەن. لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا ئەم کارامەییە بەپلەیەکی زۆر گەشە دەکات بە بێ بوونی ئەزموونی پێویست. ئەوەی منداڵ بە دوایدا دەگەڕێت چەند شێوازێک (Styles) یان نموونەیەکە بەرجەستەی دەکات، لەم قۆناغەدا ئەم شێوازانە جۆری نین، بەڵام بە دڵنیاییەوە دەتوانرێت جیا بکرێتەوە.

بە تێپەڕینی کات دەتوانرێت ئەوەی کە منداڵ بە دوایدا دەگەڕێت





دیاری بکرێت، لە ڕێی ئەو شتانەی کە بە کرداری بە دەستی دێنێت لەگەڵ ئەو ئاستەی چێژ کە ئەم شتانە بۆی فەراهەم دەکەن، لەو کاتەدا بە شێوازی دیاریکراو هەڵسوکەوت دەکات بەرامبەر بە چەند نموونەیەکی دیاریکراو لە دەنگ و بینین و بەرکەوتن.

پەیوەندی و کارلێکی پتەوی نێوان منداڵ و دایک و باوکی بە تایبەت دایک، ڕۆڵێکی گرنگ و کاریگەر دەگێڕێت لە پتەوکردنی ڕیتمی ژیانی منداڵ و زیاد بوونی ماوەی ئاگایی سەرنجدانی منداڵ، کە لەم کاتەدا لەخۆوە فێری شت دەبێت بێ ئەوەی هۆکاری ئاگاییەکەی برسیەتی بێت بۆ نموونە، کە گریانی بە دواوە دێت. وەڵام دانەوەی پێداویستیەکانی منداڵ و تێر کردنی بە باشی بناغەی هەست کردنی کۆرپەیە بە ئارامی و دڵنیایی بەرامبەر بە جیهانی دەرەوە و دەوروبەری. کاتێک کە پێچەوانە ڕوو دەدات، ئەوا: متمانەی منداڵ بە جیهانەکەی خۆی دەهەژێت و دەبێتە بنەمای نەمانی دڵنیایی و ئارامی و ململانێی دەروونیەکان لە قۆناغەکانی دواتر لە ژیاندا. پێویستی و وەڵامدانەوە بایۆلۆژیەکان باڵا دەستە و باوە لە ماوەی دووگیانی و ئەو ماوە کورتەی لە دوای لەدایک بوون دێت، بوونی دایک وادەکات ژیان بگوزەرێت و مانای هەبێت لای منداڵ، هەر تەنها لە ڕێی دایکەوەش –لە ڕێی ڕیتمی جەستەی لە ماوەی دوو گیانیدا لە لایەک و پاڵپشتی جەستەیی و ڕۆڵی کۆمەڵایەتی و دەروونی دوای لە دایک بوون لەلایەکیتر – تەنها لەم ڕێگەیەوە منداڵ بە جیهان ئاشنا دەبێت. بەر لە دایک بوون منداڵ بەشێوەیەکی ڕەها پشت بە دایک دەبەستێت، ئەوە دایکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پێداویستیەکانی بۆ دابین دەکات، هەتا ئەو لە سکیدا بێت، بەڵام دوای لە دایک بوون، منداڵ خۆی ڕوو بە ڕووی پێداویستییەکانی خۆی دەبێتەوە، ئاخۆ ئەم (جیا بوونەوەیە) لە جەستەی دایک هیچ مانایەکی دەروونی بە منداڵ دەبەخشێت؟ وەڵامەکە ئەوەیە ئەم تاقیکردنەوەیە، لە لایەنی دەروونی هیچ مانایەک نابەخشێت لەبەر ئەوەی مەزەندەی منداڵ بۆ هەر تاقیکردنەوەیەک لەڕووی مانا دەروونیەکانەوە گریمانەی بوونی پرۆسەیەکی ئەقڵی خۆڕسکی پێشکەوتوو و بوونی توانای جیاکردنەوەی کاریگەرییە ناوەکی و دەرەکی لە منداڵ دەخوازێت ڕاستەوخۆ دوای لە دایک بوون، ئەمەش لە منداڵدا بوونی نییە. بۆیە لە دایک بوونی بە زەحمەت و باری خراپ و پشتگوێ خستن بگرە نەشتەرگەریش لە ماوەی هەفتەکانی یەکەم لە ژیانی منداڵ هیچ جۆرە کاریگەرییەکی خراپی نییە بە سەر گەشەی دەروونی منداڵ لە دواتردا. دەروونی منداڵ تەنها لە ڕێی ڕۆڵی دایک دروست دەبێت و ئەزموونە ئازار بەخشەکان مانای دەروونی و کاریگەری قووڵی دەبێت لە سەر گەشە کردنی دەروونی منداڵ. گریمان پێزانینی منداڵانی تازە لە دایک بوو کورت بێتەوە لە تێگەیشتن لە شتەکان بەوەی کە ئارام بەخشن یان بێزار کەرن، وە منداڵان بە شێوەیەکی ناڕوون و نادیار ژینگەی دەرەوە و ناوەوە لە یەک جیا دەکەنەوە و پەرچە کرداریشیان هەستەوەری – جووڵەییە «Sensorimotoric cycles»، بۆ نموونە: هەر شتێ بەر ناو لەپی منداڵ بکەوێت، ئەوا منداڵەکە دەیگرێت، یاخود هەر شتێک لە دەمی نزیک بێتەوە ئەوا دەیمژێت، واتە هەموو هەستێک پەرچە کردارێکی بە دوا دادێت لە شێوەی ڕەنگدانەوە (Reflexes) بە بێ بوونی بەڵگە لە سەر ڕوودانی پرۆسەیەکی ئەقڵی کە منداڵ لە ڕێگەیەوە کۆنترۆڵی ئەو حاڵەتانە بکات کە تێیدا ڕوو دەدەن. ئەمەش ئەمەمان بۆ دەسەلمێنێت کە منداڵ لە ماوەی چەند مانگی یەکەم لە ژیانی دەست دەکات بە جیاوازی لە نێوان زاتی خۆی و ئەوەی لە دەورو بەری ڕوو دەدات و بە شێوەیەکی سەرەکی لە ڕێی دەمییەوە جیهان و هەموو شتەکان لە دەوروو بەری خۆی تاقی دەکاتەوە.



بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە منداڵان

هەر کاتێک ناوی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دێت، ئەوا : یەکسەر بیرمان بۆ کەسێکی بەناو ساڵ کەوتوو دەچێت کە ئەو نەخۆشییەی هەبێت. هەرچەند ئەو نەخۆشییە لە هەموو تەمەنێک دەبینرێت، هەتا لە منداڵی مەلۆتکەش ڕوو دەدات. لە هەر سەد منداڵ پێنجیان فشاری خوێنیان بەرزە، هەرچەند یەک لە سەد منداڵ فشاری خوێنی هەندە بەرز دەبێت کە پێویست دەکات چارەسەر وەربگرێت. لە وولاتانی پێشکەوتوو ئامۆژگاری دەکرێت هەر منداڵێک تەمەنی گەیشت بە سێ ساڵ جارێک فشاری خوێنی وەربگیرێت بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە شەیتان و هەرەپاس بوو یان خوێنی لە لووتی دەهات یان قەڵەو بوو یان بیرکۆڵ بوو یان کوردەواری گوتەنی تام گێل بوو، لە کوردستان لەبەر ئەوەی ئاماری ووردمان نییە!!؟ بۆیە

نازنرێت ڕێژەی چەند ˋنمان نەخۆشی بەرز بوونەوەی
فشاری خوێنیان بەˋ ێژەک لە منداڵان هەتا تەمەنی
هەژدە ساڵی ئەو ەیە، چونکە لە کوردستان
وەکو هەموو وو ی منداڵی قەڵەومان یەکجار
زیادی کردووە . اڵی (٢٠١٠ز). هەر بۆیە
مەزەندە دەکرێ ێژەکە ڕوو لە هەڵکشانە
لەو وولاتانەی هەیە، بە هەمان شێوە لە
کوردستانیش ڕ ەخۆشی بەرز بوونەوەی
فشاری خوێنیا بوون بێت. لە وولاتانی
ڕۆژئاوا مەزەند - ٣٪) ئەو منداڵانەی کە
تەمەنیان لە هەژ ەخۆشی بەرز بوونەوەی
فشاری خوێنیان ، ش وەکو چۆن لە گەوران

مەترسی دەخاتە سەر ژیانی گەوران ئاوەهاش مەترسی دەخاتە سەر ژیانی منداڵەکانمان. لە لێکۆڵینەوەکی گۆڤاری پزیشک کە لە ساڵی (٢٠١٠ز)، دەرکەوت: کە نزیکەی (٢٠٪)ی منداڵانی کوردستان کێشی لەشیان لە سەرووی کێشی ئاساییەوەیە و قەڵەون، ئەمەش هەمووی بۆ کەمی ڕۆشنبیری تەندروستی و کەمی جووڵانەوە و کەمی وەرزش کردن و باش بوونی گوزەرانی خەڵک و گۆڕانی ناندینی کوردی دەگەڕێتەوە. کاتێک خوێن لە سکوڵەی چەپەوە توورڕ دەدرێت بۆ ناو شاخوێنبەر لەو کاتەدا زمانەی شاخوێنبەر دادەخرێت، هەر لەو کاتەدا ئەو فشارەی کە تەووژمی خوێنەکە دەیخاتە سەر دیوی ناوەوەی دیواری موولوولە خوێنبەرەکە لە ئەوپەڕی بەرزیدا دەبێت کە لە نێوان (٩٠ – ١٤٠ ملم جیوە)یە، بەوەش دەووترێت فشاری سەرەوەی خوێن (systolic blood pressure) . بە هۆی ئەو جیڕی و لاستیکییەی کە شاخوێنبەر هەیەتی ئەو خوێنە پاڵی پێوە دەنرێت، هەتا بە سەر هەموو لەشدا بڵاو ببێتەوە و لەو کاتەدا فشاری خوێن لە ئەوپەڕی کەمیدا دەبێت، کە لە نێوان (٦٠ – ٩٠ ملم جیوە)یە، بەوەش دەووترێت: فشاری خوارەوەی خوێن(Diastolic Blood Pressure). ئەگەر هەردووک یان هەر یەک لەو دوو ڕێژەیە لە سەرەوەی ئاستی ئاسایی بوو بە گوێرەی تەمەن و کێش و درێژی و ڕەگەزی کەسەکە، ئەوا: دەتووترێت ئەو کەسە یان ئەو منداڵە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە.

• **جۆرەکانی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە منداڵان:** ئەکادیمیای ئەمریکی ئامۆژگاری ئەوەی کردووە، کە: منداڵ تەمەنی بگات بە سێ ساڵ دەبێت ساڵانە فشاری خوێنی

بگیرێت. ئەو جۆرەی فشاری خوێن کە هۆکارێکی دیاری کراوی نییە (essential hypertension)، ئەوا: (١٠ – ٢٠٪) حاڵەتەکانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێ، لە منداڵی تەمەن کەمتر لە دە ساڵان بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەیان، کەچی لە جەوانان (٣٥٪) ی حاڵەتەکان بە هۆی ئەم جۆرەوەیە و هۆکاری دیاری تووش بوونی نییە. دەنا زۆربەی حاڵەتەکانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە هۆی ئەو جۆرەی کە هۆکاری دیارە .(secondary hypertension) ئەگەر دەرچوو منداڵەکە فشاری خوێنی بەرزە، ئەوا: لە یەک لەم گرووپانە دەبێت:

١.سەروو ئاستی ئاسایی (high normal) : ئەگەر فشاری خوێنی لە نێوان (٩٠ – ٩٥٪) بوو.

٢. نەخۆشی فشاری خوێن :(Significant hypertension) ئەگەر فشاری خوێنی لە نێوان (٩٥ – ٩٩٪) بوو.

٣.فشاری خوێنی توند :(Severe hypertension) ئەگەر فشاری خوێنی زیاتر بوو لە (٩٩٪).

• هۆکارەکانی:

لە گەوران وا زانراوە، کە مرۆڤ دەگەڵ بەناو ساڵ کەوتن تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەبێت. هەر بۆیە منداڵیش کە مەلۆتکەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی لە سەر دیار نەبێت بەڵام کە گەورەتر دەبێت وورده وورده نیشانەکان دەردەکەون، ئەو منداڵانەی کە قەڵەون زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بێت. هەر بۆیە پێویست دەکات منداڵان خواردنی دروست بخۆن و لە ژیانی ڕۆژانەیان چالاک بن، هەروەک لە هەموو ژیانی داهاتوویان دەبێت ئەوە پیادە بکەن. هۆکارێکیتر جگە لە قەڵەوی، ئەوەیە: کە نەزانراوە. هەرچەند هەموو ئەو منداڵانەی کە فشاری خوێنیان زۆر بەرزە، نیشانەی نەخۆشیەکیترە کە بووەتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە. بۆ نموونە: لەوانەیە منداڵەکە نەخۆشی گورچیلە یان نەخۆشییەکی دڵ یان نەخۆشییەکی دەماری یان نەخۆشییەکی کوێرە ڕژێنەکانی هەبێت. لە منداڵی مەلۆتکە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لەوانەیە، بە هۆی: تەسک بوونەوەی شاخوێنبەر یان نەخۆشییەکی زگماکی گورچیلەکان یان نەخۆشییەکی زگماکی سییەکان (Bronchopulmonary dysplasia) ەوە بێت. هەرچی هۆکارەکانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە لە منداڵی فەراقە و هەتا تەمەنی پێش قوناغی بنەڕەتی، ئەوا لەوانەیە هۆکارەکەی نەخۆشییەکانی گورچیلە یان تەسک بوونەوەی شاخوێنبەر یان تەسک بوونەوەی خوێنبەری گورچیلە بێت. هەرچی تەمەنی (٦ – ١٠) ساڵییە، ئەوا: بە زۆری بە هۆی نەخۆشییەکانی گورچیلە یان تەسک بوونەوەی خوێنبەری گورچیلەوە دەبێت. هەرچی هۆکاری بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە لە تەمەنی جەوانی، ئەوا: نەخۆشییەکانی گورچیلە یان نەخۆشیی جۆرک و توورەگەکانی میز (glomerulonephritis)یان پووکانەوەی گورچیلە (renal scaring)



به هۆی هەوکردنەوە .(pyelonephritis) هەرچەند بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە منداڵی لەوانەیە ماک و ئاڵۆزییەکان لە گەورەیی دیار بکەوێت، کەسەکە تووشی پەککەوتنی دڵ یان شەپرە لێدان بکات. ئەوەی باشە کە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە تەمەنی منداڵی بە پارێزی و هەندێک جار بە دەرمان و پارێزی کۆنترۆل کردنی ئاسانە. ئەگەر کەسێک لە منداڵی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت و چارەسەری نەکات، ئەوا: لەوانەیە کە گەورە بوو کاردانەوەی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی لە سەر موولوولە خوێن وگورچیلە و دڵ و چاو لەسەر دیار بکەوێت، هەر بۆیە پێویستە منداڵیش وەک گەوران فشاری خوێنی بپێورێت.

• پێوانی فشاری خوێن:

هەموو منداڵێک کە تەمەنی گەیشت بە سێ ساڵ دەبێت جارێک فشاری خوێنی وەربگیرێت، منداڵەکە دەبێت لە بارێکی دەروونی ئارام و حەوانەوە دابێت. وە پەڕۆکەکە تەواو بە دەستی منداڵەکە بێت و لە باسکی ببەسترێت بە جۆرێک کە دوو لە سێی باسک (قۆڵ) دابپۆشێت، وە لە یەکەم جاردا لە لای ڕاست (واتە: قۆڵی ڕاست) وەربگیرێت، چونکە ئەگەر منداڵەکە نەخۆشی تەسک بوونەوەی شاخوێنبەری (coarctation of the aorta)ی هەبێت فشاری خوێنەکەی لە قۆڵی چەپی کەم دەخوێنێتەوە. هەر بۆیە وەرگرتنی فشاری خوێنەکە لە قۆڵی ڕاستی باشترە، ئاگاداری ئەوە بێت کە پەڕۆکی ئامێری پێوانی فشاری خوێنەکە بۆ قۆڵی منداڵەکە گەورە نەبێت، چونکە ئەگەر گەورە بێت فشاری خوێنەکە کەم دەخوێنێتەوە و ئەگەر بچووک و تەسک بێت، زۆر دەخوێنێتەوە. منداڵەکە دوای حەوانەوەی لەو هۆدەیەی کە فشاری خوێنەکەی لێدەگیرێت، دوای پێنج دەقیقە فشارەکەی دەخوێنرێتەوە، ئەگەر یەکەم خوێندنەوە فشاری خوێنەکەی لە (٩٠٪) زیاتر بوو، ئەوا: دەبێت ئەو کاتی جارێکیتر فشاری خوێنی بگیرێتەوە.

• نیشانەکان:

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هەموو کات نیشانە دروست ناکات بەڵکو زۆربەی کات بێ نیشانەیە!! هەر بۆیە لە هەر سەردانییەک پزیشکی منداڵان دەبێت فشاری خوێن وەربگرێت بۆ دڵنیا بوون، هەر بەو شێوەش نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەدۆزرێتەوە. زۆر نیشانە هەن، بەتایبەتی ئەو منداڵانەی کە فشاری خوێنەکەیان توند و بەرزە (Severe hypertension) لەوانە: سەرئێشان، گێژبوون، تەنگەنەفەسی، چاو ڕەشکە و پێشکە کردن، داهێزران، بیر کۆلی، ڕشانەوە. هەرچی منداڵی مەلۆتکەیە، ئەوا نیشانەی: باش نەخواردن و زیرە گرتن و پشێوی لە هەناسە و گەشکە (seizour) و دەوبەشکە (apnea).

• دیاری کردن:

هەرکە پزیشک مەزەندەی بۆ ئەوە چوو، ئەو منداڵە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت. ئەو کات چاوێک بە چیرۆکی نەخۆشییەکەی منداڵەکە دادەگێڕێتەوە، بەم جۆرە:

١.خانەوادەکەی: پزیشک پرسیاری تەواو دەربارەی نەخۆشی لە خانەوادەی نەخۆشەکە دەکات، دەربارەی بوونی: لە چ تەمەنێک منداڵەکە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بووە؟ ئایا هیچ و ماک و ئاڵۆزی، وەکو: نورەی دڵ، پەککەوتنی گورچیلە، پەککەوتنی دڵ، شەپرە لێدان، نەخۆشی پەلەکان لە خزمە نزیکەکانی پلە یەک و پلە دوو، ئەو نەخۆشییانەیان هەبووە.

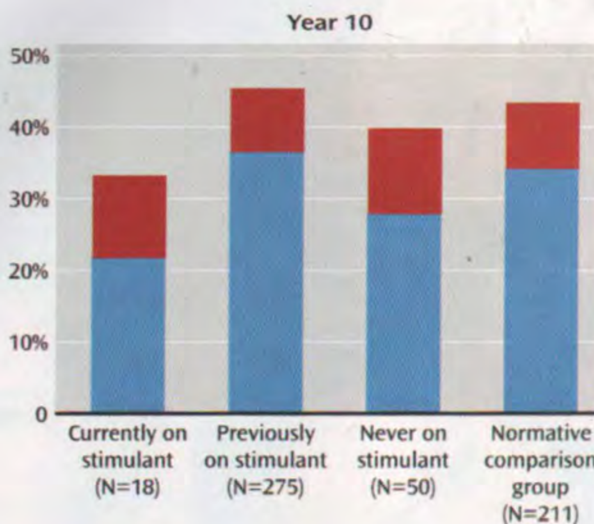
٢.تەمەنی مەلۆتکەیی چۆن بووە، هەروەها ئایا تەواو گەشەی کردووە (growth pattern).

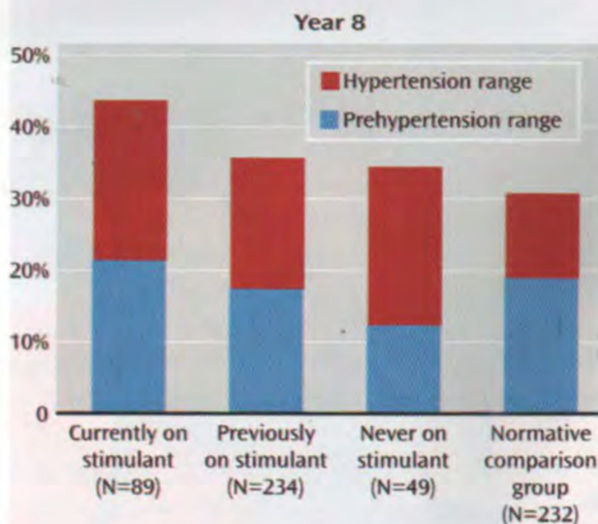
٣.پرسیار لە نەخۆشەکە بکرێت، دەربارەی ئەو دەرمان و خواردنانەی کە خواردوویەتی، بەتایبەتی ئەو خواردن و دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

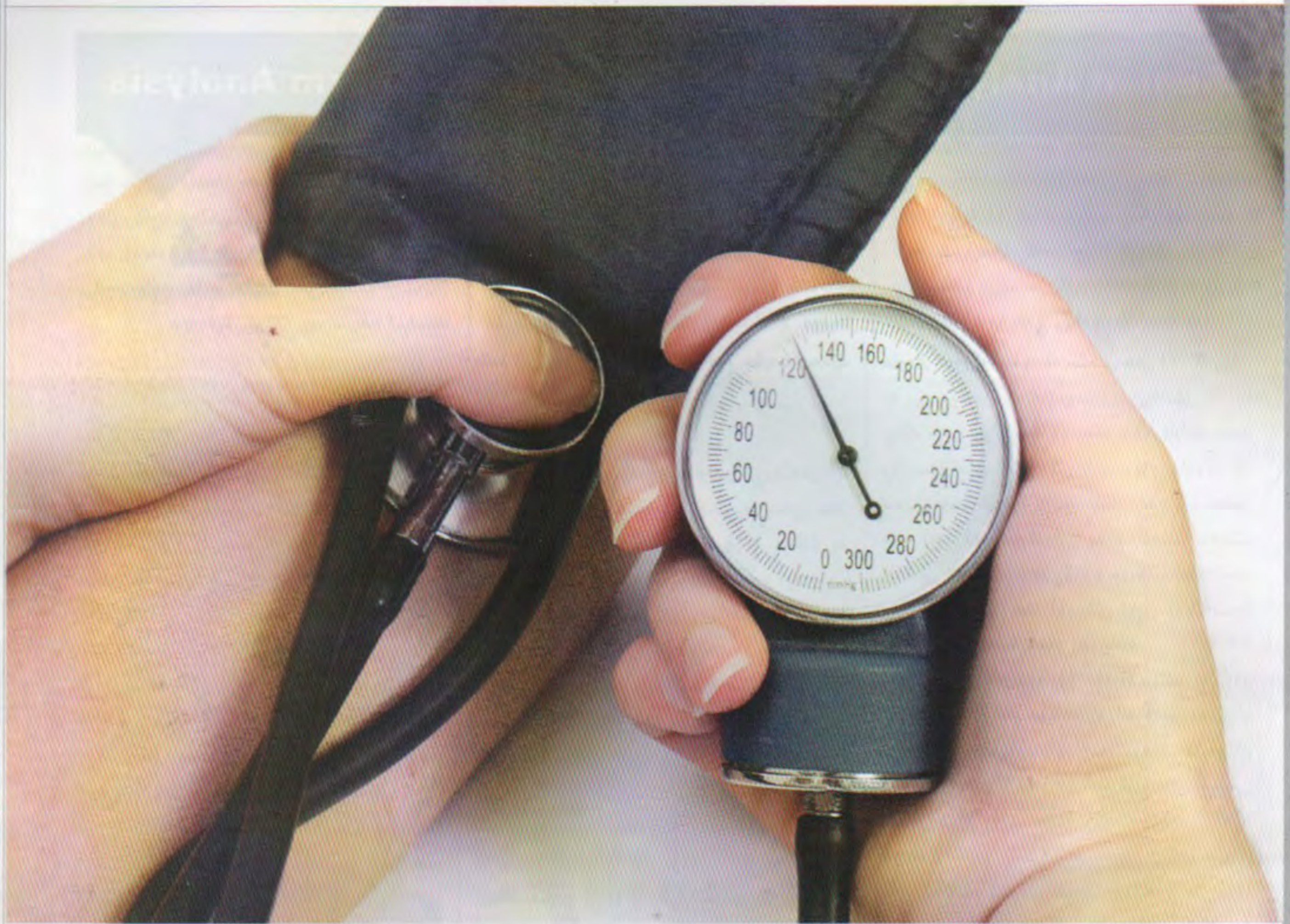
٤.پرسیار لەو نیشانانە بکرێت، کە ئاماژە بە بوونی نەخۆشی توند و بەرزی پلەی فشاری خوێنەکە دەدات.

• پشکنینەکان:

هەموو ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، دەبێت: پشکنینی میز و پشکنینی خوێن و پشکنینی چالاکی گورچیلەکانیان بۆ بکرێت. ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان بە هۆی هۆکاری نادیارەوە (essential hypertension)ەوە هەیە، دەبێت: پشکنینی چەوری ناو خوێن بکەن. ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان بە هۆی هۆکاری دیاری کراوە (secondary hypertension)ەوە هەیە، بۆ نموونە: ئەوانەی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان بە هۆی تێکچوونەکانی ڕشتەی میزەڕۆوەیە یان بە هۆی هەوکردنی حەوزی گورچیلەوەیە (pyelonephritis) دەبێت پشکنینی چاندنی میز (urine culture) بکەن. ئەو منداڵانەی فشاری خوێنیان توند و بەرزە و ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە سێزدە ساڵ کەمترە پێویست دەکات سۆناری زگیان بکەن، ئەو منداڵانەی دڵە کووتەیان هەیە یان غودەی دەرەقیان گەورە بووە، دەبێت پشکنین بۆ هۆرمۆنەکانی دەرەقی بکەن. ئەو







مندالانەی کە فشاری خوێنیان لە (٩٥٪) زیاترە یان دەرمانی چارەسەر وەردەگرن دەبێت ئیکۆی دڵ بکەن.

• چارەسەر:

هەموو کات کە منداڵێک فشاری خوێنی بەرز بوو، چارەسەر بۆ ئەوەیە فشاری خوێنەکەی بۆ کەمتر (٩٥٪) داببەزێت.

١.بێ دەرمان: منداڵەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە کێشی لەشی دابەزێنێت (weight reduction)، وەرزش بکات (Aerobic exercise)، وە هەروەها خۆراکی دروست بخوات (کە خوێی کەم بێت و چەوری کەم بێت).

دەرمان: ئەگەر منداڵەکە فشاری خوێنی زۆر بوو، دەبێت دەرمان بۆ منداڵەکە بنووسرێت، بەتایبەتی:

أ. ئەگەر چارەسەر بە بێ دەرمان سوودی نەبوو، منداڵەکە فشاری خوێنی زۆر بوو.

ب. منداڵەکە نیشانەی هەبوو.

ت. نیشانەی ماک و ئاڵۆزی بە ئیکۆی دڵ دەرکەووتوو بوو، بۆ نموونە: دڵی ئەستوور بوو یان دڵی چاک کاری نەدەکرد.

ث. منداڵەکە فشاری خوێنی زۆر بەرز بوو یان زۆر توند بوو.

• خۆپاراستن:

گرنگترین هەنگاو بریتییە لە زوو دیاری کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، هەر بۆیە ئێستا ئەوە گشتگیر کراوە کە هەموو منداڵێک لە تەمەنی سێ ساڵییەوە دەبێت فشاری خوێنی وەربگیرێت، وە زووتر لەوانەی کە هۆکاری مەترسیداریان هەیە بەتایبەتی ئەو مندالانەی کە زووتر بوونە(preterm) یان لە کاتی لە دایک بوون کێشیان کەم بووە (low birth weight) یان ئەوانەی دوای لە دایک بوون زۆر لە خەستەخانە یان ناو شووشە ماونەتەوە، یان نەخۆشییەکی زگماکی دڵیان هەیە یان ئەو مندالانەی کە دەرمانێک وەردەگرن لەوانەیە ئەو دەرمانە فشاری خوێنی بەرز بکاتەوە یان هەر حالەتێکیتری هەبێت کە ببێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی منداڵەکە. لەبەر ئەوەی ئەو مندالانەی کە قەڵەون زۆرتر تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دێن، هەر بۆیە: ئاگاداری خۆراکی منداڵەکەت بە و هەوڵ بدە خۆراکی دروست بخوات. هەروەها منداڵەکەت وەرزش و جوولانەوەی تەواوی هەبێت، چونکە کەمێک کێش دابەزین یان کەمێک وەرزش کردن منداڵەکەت لە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە دوور دەگرێت.

لە هەر سەد منداڵ پێنجیان فشاری خوێنیان بەرزە . ئەکادیمیای ئەمریکی ئامۆژگاری ئەوەی کردووە، کە: منداڵ تەمەنی بگات بە سێ ساڵ دەبێت ساڵانە فشاری خوێنی بگیرێت.

Semen Analysis, Seminal Fluid Analysis, Sperm Analysis

شیکاری تۆماو

دەروازەیەك :

بیست بووم کابرایەك سێ ژنی هێنا بوو، لە هیچ کامێکیان زووڕیەتی لێ نەکەوتبووەوە و وەجاخ کوێر بوو. ئەمە لە سەردەمێکدا بووە تا ساڵانی هەشتاکانیش ژن زاتی ئەوەی نەکردووە بە مێردەکەی، بڵێت: دووگیان نابم، دەبێ تۆیش بێیتە تاقیگەو شیکاری تۆماوەکەت بکەیت. بگرە قسەیەکی ئاوەها نەك هەر کفر بووە، بەڵکو بەزاندنی هەموو سنوورێك بووە، چونکە ئەوە لە کەلی ء جوامێری پیاوی کەم کردووەتەوە. ئەو سەردەمانە ژن کە منداڵی نەبووە، ئەوە هەر خۆی تاوانبار بووە و خەتای پیاوەکەی تێدا نەبووە، دەبوو بەرگەی تاوانەکەیشی بگرێت. پیاو کێشەیەکی نەبووە، ئەو کابرایەی پێشتر باسم کرد، سێ ژنی مەحرووم کردووە لە هەستی پیرۆزی دایکایەتی، لە کاتێکدا بە شیکارێکی زۆر سادە دەکرێ هۆکاری نەزۆکی ء منداڵ نەبوونی ژن ڕوون بکرێتەوە و لە زۆر باریشدا بە شێوەیەکی گونجاو چارەسەر بکرێت.

شیکاری تۆماوی پیاو یەکێك لە شیکارە گرنگەکانی تاقیگەیە و بە زۆری پزیشکانی نەزۆکی ء ژنان ء منداڵبوون بۆ هاوسەری ئەو پیاوانەی دەنووسن، کە بە مەبەستی دوا کەوتنی سکپڕ بوونیان سەردانیان دەکەن. پزیشك بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کێشەکە بۆ پیاو ناگەڕێتەوە، سەرەتا ئەم شیکارە بۆ هاوسەری ژنە دەنووسێت، ئەگەر کێشەکە هی پیاوەکە نەبوو، ئەوجا دەکەوێتە دەست نیشان کردنی ئەو هۆکارانەی بوونەتە مایەی دواکەوتنی دووگیان بوونی ژنە و چارەسەر کردنی. هەروەها ئەم شیکارە بۆ ئەو پیاوانەیش دەنووسرێت کە نەشتەرگەری ·(vasectomy)یان بۆ کراوە، چەند جارێك لە کاتی جیاجیادا ئەم شیکارەی بۆ دەکرێت، تا دڵنیا بن لەوەی نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتوو بووە، یان نا؟ کە دەبێت هیچ سپێرمێك لە تۆمەڕۆیدا نەمێنێت.

کەلتوری کۆمەڵگای ئێمە شەرم تێیدا باڵا دەستە و زۆر کێشە هەن مرۆڤ نەك هەر ئارەزووی نییە باسیان بکات، بەڵکو تا بۆی بلوێت دەیشارێتەوە؟! کەم نین ئەو پیاوانەی کێشەی لەم جۆرەیان هەیە و نایانەوێت کەس پێیان بزانێت.

سەرەتا :

تۆماو شلەیەکە بە بەردەوامی ڕووکەش ء خاسیەتی دەگۆڕێت، بە شێوەیەکی سروشتی هەر زۆر دەگۆڕێت، تۆماو ڕۆژ بە ڕۆژ و هەفتە بە هەفتە و بگرە مانگ بە مانگ ء وەرز بە وەرز دەگۆڕێت، هەروەها هۆکاری دەروونی وەك حاڵەتی فشار کار دەکاتە سەری ء دەیگۆڕێت، تەنانەت بێ هیچ هۆیەکیش هەر دەگۆڕێت. سەرباری ئەوە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەو نەخۆشییانەی تایان لەگەڵە، وەك: هەوکردن ء ڤایرۆس ء .. دەگۆڕێت، دەرمان دیسانەوە دەبێتە مایەی گۆڕانی. هەروەها چارەسەری کیمیایی (Chemotherapy) یان تووش بوون بە ژەهری ژینگە، شلەی تۆماو بە خواردنەوەی زۆری کحول (مەی) ء تلیاك کێشان دەگۆڕێت. ئەو کەسانەی لاپتۆپ زۆر بەکاردەهێنن ء بەردەوام دەیخەنە سەر قاچیان ء هەروەها ئەو ئۆتۆمبیلانەی کوشنیان هیتەری گەرمی تێدایەك دەرکەوتووە ئەو گەرمییە کار دەکاتە سەر تۆماویان.

بە پێی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی کە ساڵی (١٩٩٢ز) بڵاو کراوەتەوە، شیکاری نموونەیەکی ئاسایی کەسێکی لەشساخ بەمجۆرە، بووە: قەبارەکەی (٢مل) ء زیاتر. پلەی ترشێتی (٧,٢-٨,٠) پەیتی سپێرم (٢٠) ملیۆن سپێرم/مل و زیاترە. ژمارەی سپێرم (٤٩) ملیۆن سپێرم ء زیاتر. (٥٠٪)یان جووڵەیان بەرە پێشە و (٢٥٪)یش جووڵەیان خێرایە. هەموو ئەوە لە ماوەی (٦٠) خولەك دوای وەرگرتنی تۆماو کراوە.

سەرباری هەموو ئەوانە، ئەم شیکارە ئەگەر یەك کەس ء لە یەك تاقیگەیشدا بکرێت، دیسانەوە دەگۆڕێت. هەر بۆیە چەند جار دووبارە دەکرێتەوە، مەرجە تێکرایی هەموو ئەنجامەکان لەبەرچاو بگرین. هەر بۆیە شیکارەکە ملکەچی گۆڕانکاری سروشتییە ء فریو دەریشە. بۆ ئەوەی ئەنجامی شیکارەکە ڕاست ء دروست بێت، مەرجە ئەم چەند خاڵە لەبەر چاو بگرین:

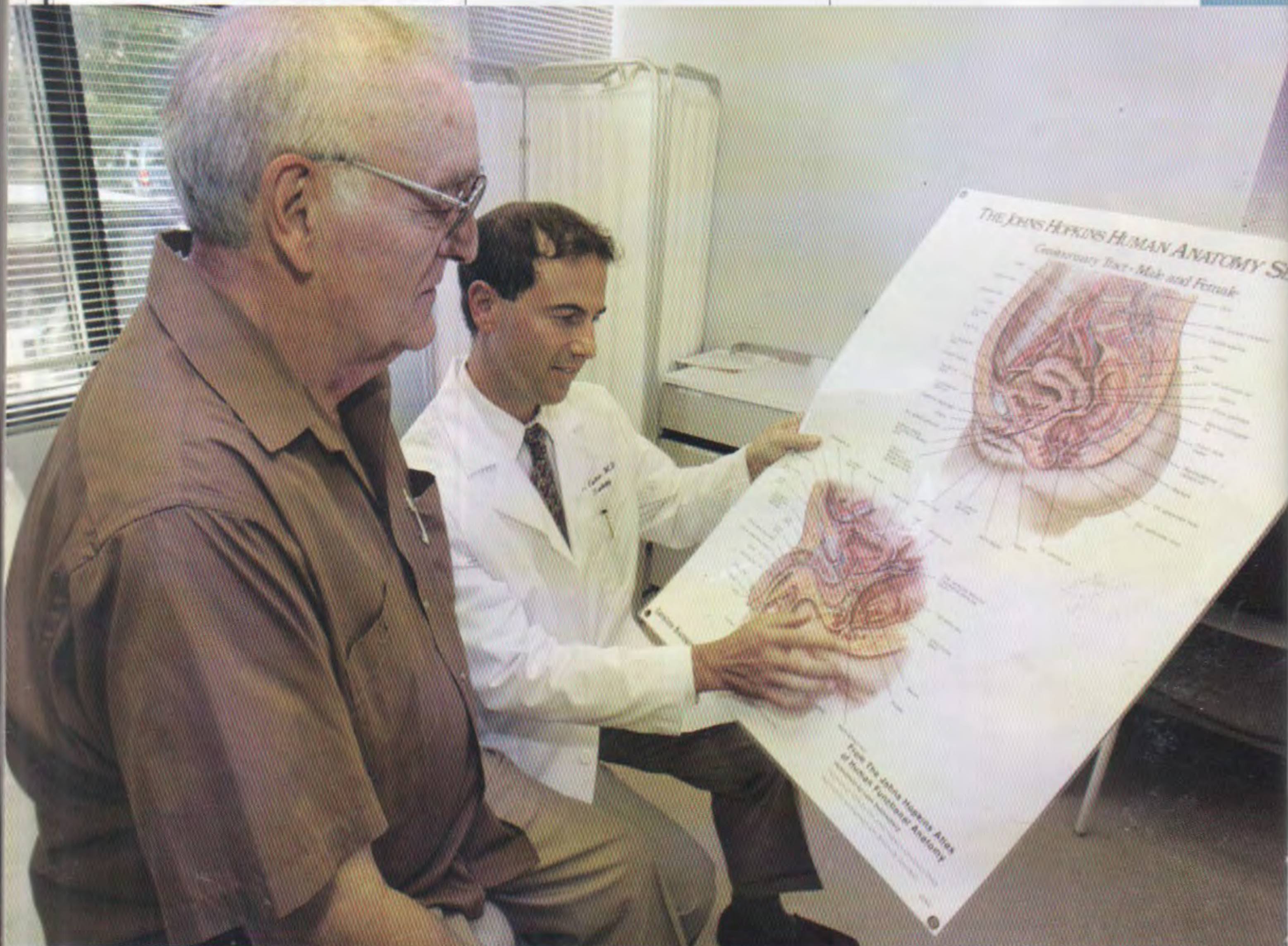
١- پێش وەرگرتنی نموونە مەرجە پیاو لانی کەم دوو ڕۆژ سەر جێی هاوسەرەکەی نەکرد بێت. ماوەی دوورکەوتنەوە لە سێکس هەر (٢- ٣) ڕۆژە، بە پێی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیش (٢- ٧) ڕۆژە. هەن پێیان وایە کەسەکە خۆی ئازادە چەند ڕۆژ سەر جێی ناکات. کورتی ء درێژی ماوەکە کار دەکاتە سەر تۆماو، ئەگەر تۆماو هەر زۆر نەشاز بوو، ئەوا: ئەنجامەکەیشی بە هەڵەماندا دەبات. باشترین ماوە هەر دوو ڕۆژە و مۆرفۆلۆجیا و ژمارە و قەبارەی سپێرم هەر زۆر باش دەبن. تەنانەت بۆ فاکتەری دەروونیش هەر زۆر باشە.

وا باشترە، پیاو هەر دوو ڕۆژ خۆی لە سێکس بە دوور بگرێت، لەبەر ئەم هۆیانە: ڕۆژانە قەبارەی تۆماو نزیکەی (٠,٤ مل) زیاد دەکات، تا ڕۆژی سێیەم کە زیاد بوونەکەی کەم دەکات. مۆرفۆلۆجیای سپێرمی ئاسایی دوای ڕۆژی سێیەم ڕێژەکەی کەم دەکات، جووڵەی بەرەو پێشی سپێرم دوای ڕۆژی سێیەم کەم دەکات، ژمارەی سپێرم ڕۆژانە و تا ڕۆژی سێیەم (١٠- ١٥) ملیۆن زیاد دەکات، دواتر بە ڕادەیەکی زۆر کەم دەکات، لەو ماوەیەدا ئەگەری سکپڕ بوون باشترە کە جووت بوون ڕۆژانە یان هەر دوو ڕۆژ جارێك بێت، لەوەی ئەگەر ماوەکەی زیاتر بێت، سێکسی گەنجان ڕۆژانە یا دوو ڕۆژ جارێکە، وا باشترە نموونەی تۆماو هاوشێوەی واقیعەکە وەر بگیرێت، فاکتەری دەروونی بۆ پیتاندن هەر زۆر بە بایەخە، لە کاتێکدا جووت بوونی نزیك لە سروشتیی مرۆڤایەتیی لاوان ڕۆژانەیە یان دوو ڕۆژ جارێکە، هەر بۆیە ماوەی (٢- ٣) ڕۆژی دابڕانی سێکس کاریگەریی نەرێنی بە دەروونی مرۆوە جێ ناهێڵێت ء کار ناکاتە سەر ئەنجامی شیکارەکەیش.

٢- پێش وەرگرتنی نموونەکە مەرجە ئەو کەسە میز بکات، تا دڵنیا بین تۆماوەکە هیچ ماددەیەکی نامۆی تێکەڵ نەبووە. پیس بوونی نموونەکە بە خڕۆکەی سپی خوێن ء کە لە میزەڕۆوەیە، هەروەها بە پاشماوەی تێك شکاو (Debris) یان خڕۆکەی سپی کە سەرچاوەکەی میزەڕۆیە (Urethra)یە و بۆچوونێکی هەڵە دەخاتە بەرچاو کە ئەو کەسە دووچاری پرۆستات بووە و ئەنجامی هەڵەی لێ دەکەوێتەوە و لەم بارەدا نەخۆش دەرمانێك بۆ چارەسەر وەردەگرێت پێویستی پێی نابێت، بگرە زیانیشی دەبێت.

٣- وا باشە پیاو بە دەستپەڕلێدان (Masturbation)

نموونەی تۆماو وەربگرێت، ئەگەر ئەوە نەگونجا ئەوا لە کاتی جووت بوونیدا سوود لە کۆندۆم وەربگرێت، هەر یەکەمیان باشترە. مرۆڤ بە دەستپەڕ دەتوانێت تەواوی تۆماوەکەی وەربگرێت ء نەهێلێت هیچی لێ بەفیرۆ بچێت، هەروەها ڕێ لە پیس بوونیشی دەگرێت، بە دەردراوی نامۆ و ماددەی چەوری لینج بەکار نەهێنرێت وەك سابوون ء.. کە لەوانەیە زیان بە سپێرم بگەیەنێت، ئەگەر ئەو کەسە نەیتوانی تۆماو بە دەستپەڕ کۆ



بکاتەوە، دەشێ لە ڕێی سێکسەوە وەری بگرێت بە مەرجێ تۆماوەکە نەکاتە ناو زێی هاوسەرەکەی ء بیکاتە ناو ئەو قوتووەی کە پێی دراوە، ئەگەرچی بەم ڕێگایە بەشێکی تۆماوەکە لە دەست دەچێت ء بەشێکی سپێرمەکان دەفەوتێن، سەرباری پیس بوونی (Contamination) نموونەکەیش بە خانە و میکرۆب ء دەردراوی ترشی ناو زێ کە خراپ کار دەکەنە سەر جووڵەی سپێرم، هەر چەندە

بەکارهێنانی کۆندۆم قەدەغەیە و پێدەچێت ببێتە مایەی لە ناو بردنی سپێرم بەڵام هێندێ سەنتەر کۆندۆمی سیلاستیك بۆ وەرگرتنی تۆماو بەکار دەهێنن، لایەنی خراپی ئەم کۆندۆمە ئەوەیە برێك تۆماو بە ئەندامی نێرینەی پیاوەوە بەجێ دەمێنێت، ئەوە کاردەکاتە سەر ئەنجامی شیکار.

٤- تۆماو لە قوتوویەکی دەم پەلی خاوێندا کۆ دەکرێتەوە، بە جۆرێ هیچ ماددەیەکی پاکژ کەرەوە و کیمیایی تێدا نەبێت. هەروەها لە ژوورێکی نزیك تاقیگە وەردەگیرێت، ئەوەیش چەند سوودێکی هەیە: دەکرێ نموونەی تۆماو لە ماوەی سی خولەکی ئاوهاتنەوەداو بە شل بوونەوەی (Liquefaction) شیکار بکرێت. ئەوەیش باشترین کاتە بۆ شیکارکردن. دەکرێ هەر بە شل بوونەوەی تۆماو بە دووی خاسیەتەکانییەوە بین ء بەراوردی بکەین بە خاسیەتی چەند کاتژمێر لەوە دوای. لایەنە باشەکانی دەستپەڕ بۆ وەرگرتنی

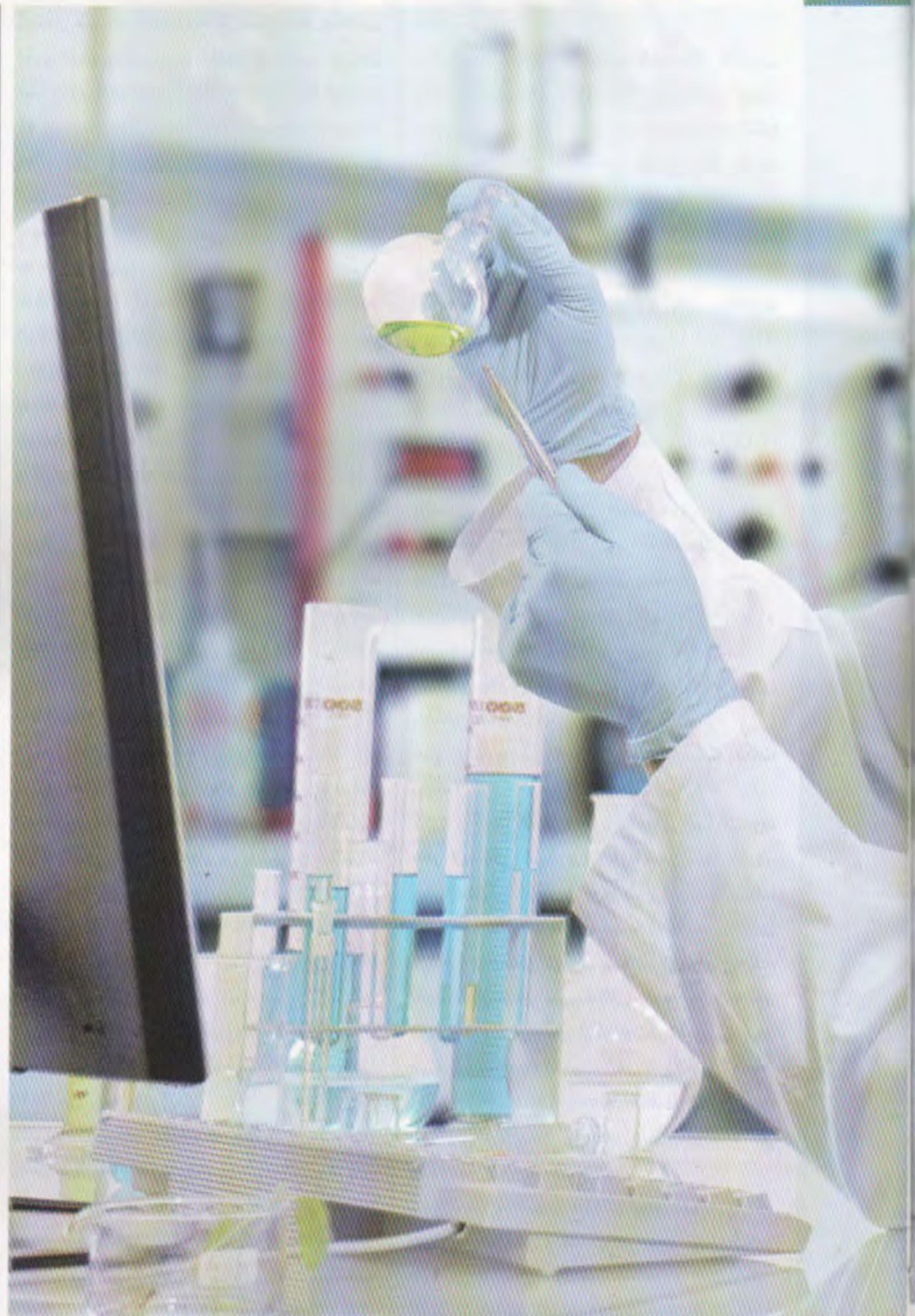
نموونە زۆر بەسوود دەبێت، تۆماو ناکەوێتە بەر جیاوازی پلەی گەرمی کە لەوانەیە بە گواستنەوەی لە شوێنی دوور جیاوازی پلەی گەرمی کاری تێ بکات. ئەگەر نموونەکە لە دەرەوەی تاقیگە وەرگیرا، مەرجە نموونەکە بخرێتە بەر باخەڵ ء نزیك بێت لە گەرمای لەش، تا پلەی گەرمییەکەی نزیکی پلەی گەرمی لەش بێت. مەرجە نموونەکە لە ماوەی یەك کاتژمێردا بگەیەنرێتە تاقیگە و لە هەلومەرجی نائاسایدا هەر تا دوو کاتژمێر گونجاوە.

٥- تەواوی تۆماو شیکار دەکرێت، نابێت هیچ بەشێکی فڕێ بدرێت، بە پێچەوانەوە دەبێ داوا بکەین جارێکی دیکە نموونەکە وەربگیرێتەوە، لەبەر ئەوەی کە تۆماو لە پەیتی سپێرمدا شلەیەکی هۆمۆجینی نییە، بەمجۆرە شیکاری نموونەیەکی ناتەواو ئەنجامی هەڵەی دەبێت، یەکەم بەشی تۆماو پەیتی سپێرمی تێدا هەر زۆر بەرزترە لە بەشەکەی دواتری، ئەوە لە (٩٠٪)ی حاڵەتەکان

ڕاستییەکی چەسپاوە، لە (٥٪)یشدا بەشەکەی دیکەی تۆماو سپێرمی زیاترە، لە (٥٪)کەی دیکەیش لە هەموو بەشەکاندا وەك یەکە.
سەرچاوەی بەشی یەکەمی تۆماو هەردوو گون (وەتە Testicles) و بوربوخ (Epididymis) و (Vas deferens) و پرۆستات (prostate) ئەم سەرچاوانەی سپێرمن کە وادەکەن بەشی یەکەم ژمارەی سپێرمیان زیاتر بێت، سەرچاوەی بەشی دووەمیش توورەکەی بچوکی تۆو (Seminal Vesicles)ە، هەر بۆیە پەیتی سپێرمی ئەم بەشە کەمە.
٦- نموونەی تۆماو لە قوتوویەکی دەم پەلی خاوێن ء ووشك ء گەرمدا کۆ دەکرێتەوە، هیچ جۆرە ماددەیەکی پاکژ کەرەوە و کیمیایی تێدا نەبێت، قوتووی سارد کار دەکاتە سەر سپێرمەکان، ماددەی پاکژ کەرەوە و کیمیایی کار لە زیندوێتی سپێرم دەکەن، ئەمەیش گوومان دەخاتە سەر شیکارەکە، هەروەها بە هیچ جۆرێك کۆندۆمی ڕێگری لە دووگیان بوون بەکار ناهێنرێت، کە لە بنەڕەتەوە بۆ دژە سکپڕ بوون دروست کراوە و لەوانەیە کۆمپانیاکان هێندێ ماددەیان تێیدا بەکارهێنا بێت تا سپێرمەکان لە ناو ببات، مەگەر جۆری سیلاستیك نەبێت کە بە تایبەتی بۆ ئەم مەبەستە دروست کراوە و چەندین توێژینەوە سەلماندوویانە ئەنجامی ئەمیان لە دەستپەڕ زۆر باشترە، کە فاکتەری دەروونی تێدا کەمە.
٧- مەرجە نموونە لە پلەی گەرمی بەرزو نزم بپارێزرێت، لە گواستنەوەیدا بخرێتە بەر باخەڵ، بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بۆ (٤٥) پلەی سەدی دەبێتە هۆی لەناو چوونی سپێرم ئەمەیش بە زۆری لە وەرزی هاویندا ڕوو دەدات، بە دابەزینی پلەی گەرمی جووڵەی سپێرم کەم دەکات، لە سفری سەدی بە تەواوی لە ناو دەچن، مەرجە پلەی گەرمی تۆماو لە (٢٠-٤٠) پلەی سەدی بپارێزرێت، لەبەر ئەوە تۆمارکردنی پلەی گەرمی زۆر گرنگە و نموونە لە(Incubator)دا لە پلەی گەرمی (٣٧)ی سەدی هەڵ بگیرێت.
٨- ناوی نەخۆش، کاتی وەرگرتنی نموونەکە لەسەر قوتووەکە بنوسرێت.
٩- مەرجە مانگانە و تا سێ مانگ شیکارەکە بە پێی پێویست دووبارە بکرێتەوە. هەن پێیان وایە هەر (٢- ٤) هەفتە و سێ نموونە وەربگیرێت، یان مانگانە و تا (٣) مانگ شیکارەکە دووبارە بکرێتەوە، ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی ماوەی (٢- ٧) ڕۆژی داناوە. بەداخەوە ئەم شیکارە لەم هەرێمەی لای خۆمان زۆرجار تەنها یەکجار بۆ نەخۆش دەکرێ ء لەبەر لایەنی ئابووری دووبارە ناکرێتەوە.
ئەم شیکارە بۆچی دەکرێت؟



پیاو تا دڵنیا بێت لەوەی توانی خستنەوەی وەچەی هەیە، پێویستە ئەم شیکارە بکات، بە تایبەتی ماوەیەك دوای ژن هێنانی کە هێشتا هاوسەرەکەی دووگیان نەبووە. یان دوای نەشتەرگەری تۆمەڕۆ بڕین(Vasectomy)دەکرێ، تا لە سەرکەوتوویی نەشتەرگەرییەکە دڵنیا بین. (تۆمەڕۆ: ئەو بۆرییەیە کە تۆوی پێدا دەڕوات.)
کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟
کاتێ هەست دەکەیت توانی زگ پڕکردن (پیاوەتی) ت کێشەیەکی هەیە، یان ماوەیەك بە سەر ژن هێنانت تێ پەڕیووە و هێشتا هاوسەرەکەت دووگیان نەبووە، یان دوای نەشتەرگەری تۆمەڕۆ بڕین بۆ دڵنیا بوون لە سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە دەکرێت. پێویستە ئەم شیکارە بکرێت.
چۆن خۆمان بۆ ئەم شیکارە ئامادە دەکەین؟
مەرجە بە ووردی گوێ لە ڕێنوێنی کارمەندی تاقیگە بگرین، وەك ماوەی (٢- ٣) ڕۆژ نەچووبیت بە لای هاوسەرەکەتدا، چەند ڕۆژ بەر لەوە خۆت لە خواردنەوەی مەی بە دوور گرتبێت، دڵنیابە لەوەی پزیشکەکەت لەوە ئاگادار کرد بێتەوە هەر دەرمانێك یان گژ و گیایەك پێشتر وەرتان گرت بێت. هەروەها چۆنیەتی وەرگرتنی نموونەکە و



گەیاندنی لە ماوەی دیاری کراوی خۆیدا بە تاقیگە.

لە تاقیگەدا شیکاری چی دەکرێت؟

لە ڕووی چۆنایەتی (Quality)و چەندایەتی (Quantity)یەوە شیکاری ئەو شلەیە دەکرێت کە لە چووکی پیاوەوە دەڕژێت ء پێی دەگوترێ تۆماو (Semen، Seminal Fluid). بە مایکرۆسکۆپ لە هەر خانەیەکی جوولاو دەگەڕێین کە بە تۆو(سپێرم) ناو دەبرێ.

تۆماو شلەیەکی لینجی میلە و شیریی سپییە و سپێرمی تێدایە و لە چەند ڕژێن (گلاندێك)ەوە بەرهەم دێت، دوای ئاو هاتنەوە بەشێوەیەکی ئاسایی تا ڕادەیەك خەستەو دواتر لینجییەکەی نامێنێت. سپێرم خانەی زیندووی خستنەوەی وەچە لە تۆماودا سەر و ملء کلکێکی هەیە، هەر سپێرمێك کۆپییەکی کرۆمۆسۆمی هەڵگرتووە، سپێرمی بزێو (Motile)لە تۆماودا و لە ناو زێی مێینەدا بەرەو پێش دەجوڵێت، ئەم خاسیەتەیە توانی جووڵەی پێداوە ء دەتوانێ تێکەڵ بە هێلکەی ژن ببێت ء بیپیتێنێ. لە هەر نموونەیەکی تۆماوی کەسێکی لەشساخدا ملیۆنەها سپێرم هەن ء بڕی جیاوازیش لە فراکتۆز و گیراوەی بەفەڕ ء ماددەی مەیین (Coagulation) ء چەوری (Lubricants) ء ئەنزیمی تێدایە کە بۆ سپێرم ء کرداری پیتاندن پێویستن.

بە شیکاری نموونەی تۆماو لەم پارامیتەرانە وورد دەبینەوە: قەبارەی شلەی تۆماو، خەستی (چڕی) تۆماو، پەیتی سپێرم، ژمارەی تەواوی سپێرم، جووڵەی سپێرم (تا چەند سپێرمەکان جوڵەیان خێرایە، هێواشە، گێژ و وێژن، یان مردوون، بڕی سەدی سپێرمی مردوو و زیندوو چەندە؟ مەیین ء شل بوونەوە و ڕوون بوونەوەی تۆماو، شەکری فرکتۆز، پلەی ترشێتی، ژمارەی سپێرمی پێ نەگەیشتوو و نابەکام، ژمارەی خڕۆکەی سپی ئەگەر هەبێ مانای هەوکردنە.

شیکاری سەربار کە لەوانەیە بۆ تۆماوی نائاسایی بکرێ؟

وەك شیکاری (Sperm Antibody) ئەگەر تەکنیکی زاوزێی دەستکرد وەك لە پیتاندن (Vitrofertilization)دا هەیە. شیکاری وەزیفەی سپێرم هێندێ جار پێویست بە شیکاری (Cry survival) بکات، تا دەربکەوێت تۆماو تا ماوەیەکی زیاتر هەڵ دەگیرێت، ئەگەر ژن ء مێرد ئارەزوو بکەن بۆ سکوزای زیاتری هەڵ بگرن.

شیکاری دیکە بەم شیکارەوە پەیوەست بێت چییە؟
(LH، Luteinizing Hormone/ FSH، Follicle Stimulating Hormone، Prolactin، Testosterone، Estradiol)

چۆن نموونەی تۆماو بۆ شیکار کۆ دەکرێتەوە؟

زۆربەی تاقیگەکان دەخوازن نموونەی تۆماو هەر لە جێدا وەربگیرێت، هەر وەك پێویستە لە ماوەی یەك سەعات دوای ئاو هاتنەوە شیکار بکرێت. تۆماو لە جێیەکی تایبەتی وەك گەرماو و پێشاو وەردەگیرێت (بەداخەوە لێرە ناگونجێت ژوورێك بۆ ئەم مەبەستە دیاری بکرێت، زیاتر پەنا بۆ W.C دەبرێت)، کابرا بە دەستپەڕ تۆماوەکەی دەکاتە ناو قوتوویەکی خاوێن ء تایبەتەوە و نابێت هیچ جۆرە چەوری ء ماددەیەك بەکار بهێنرێت. هێندێ کەس بە هۆی دینداریيەوە یان پێیان شەرمە بەو جۆرە و هەر لەوێدا وەربگیرێت، دەخوازن لە ماڵ وەری بگرن، یان دەیانەوێ سوود لە کۆندۆم وەربگرن، لەم بارەدا مەرجە پزیشك کۆندۆم یان هەر کیفێك بسەپێنێت، لەبەر ئەوەی ماددەی چەوری کۆندۆم کار دەکاتە سەر ئەنجامی شیکار، سپێرم زۆر بە گەرمی هەستیارە و ئەگەر تۆماو لە ماڵەوە وەرگیرا ئەوا دەبێ بە زوویی بگەیەنرێتە تاقیگە و لە بەر باخەڵیشدا هەڵ بگیرێت، نابێ بۆ ماوەیەکی زۆر لە گەرمای ژووردا هەڵ بگیرێت، هەروەها نایشخرێتە ناو بەفرگەوە و گەرمیش ناکرێتەوە.

هیچ خۆ ئامادە کردنێك پێویستە تا لە جۆری نموونەکە دڵنیا بین؟

کابرا مەرجە (٢- ٣) ڕۆژ سەر جێی نەکات، تا نموونەی تۆماو وەردەگرین، بۆ ئەوەی سپێرم دەرفەتی پڕ بوونەوەی هەبێت.

نەخۆش هەست بە چی دەکات؟

زۆرجار نەخۆش کە داوای لێ دەکرێ نموونەیەکی تۆماوی خۆی وەربگرێت، هەست بە شەرم ، نارەحەتی ، باری دەروونی تێك دەچێت، بە تایبەتی کە داوای لێ دەکەیت بە دەستپەڕ نموونەکە وەربگرێت، کەسانێك هەن بە هۆی دینداریيانەوە پێیان خۆش نییە بەمجۆرە وەری بگرن، دەکرێ لەگەڵ پزیشك یان کارمەندی تاقیگەدا بیر لە ڕێگە چارەیەکی دیکە بکەنەوە.

مەترسی وەرگرتنی نموونە چییە؟

وەرگرتنی نموونەی تۆماو هیچ جۆرە مەترسییەکی نییە.

چۆن ئەم شیکارە بەکار دێت؟

شیکاری تۆماو بۆ ئەوەیە تا بزانرێت کابرا نەزۆك ، زڕ نییە و توانای خستنەوەی وەچەی هەیە، یان بە پێچەوانەوە ناتوانێ زگی هاوسەرەکەی پڕ بکات. ئەم شیکارە چەندین بەشە، شیکاری تۆماوو سپێرم دەکرێت، بۆ دەست نیشان کردنی توانای خستنەوەی وەچەیە و مەرجە لانی کەم لە ماوەی (٧) ڕۆژاندا دوو نموونە وەر بگیرێت، چونکە ژمارەی سپێرم ، خەستی تۆماو ڕۆژانە دەگۆڕێت، هێندێ جاریش ئاستی سپێرم بۆ ماوەیەکی کاتی کاری تێدەکرێت. هەروەها ئەم شیکارە بۆ کەسێکیش دەکرێ نەشتەرگەری تۆماو بڕین (Vasectomy)ی کرد بێ، تا بزانرێت ئەگەر هێشتا سپێرم لە تۆماویدا هەبێت، لە کاتێکدا زیندوون ، دەجووڵێن ، بەشێکیان مردوون. ئەو کەسە و هاوسەرەکەی مەرجە وریا بن کە ژنە هێشتا دووگیان نەبووە. چەند جارێك شیکارەکە دووبارە دەکاتەوە تا دڵنیا بێت سپێرم لە تۆماویدا نەماوە.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

کاتێ پزیشك هەست دەکات سك ، زای ژن کێشەیەکی هەیە، ئەم شیکارە بۆ کابرای هاوسەری دەنووسێت، لانی کەم (١٠-٢٠٪) ی ژن ، مێرد ئەم ئەزموونەیان تاقی کردووەتەوە، چەندین حاڵەت هەن لەوانە گەورە بوونی خوێنهێنەرەکانی وەتە (گون)ەکانە، ئەگەر کێشەکە لە پیاوەکەدا بوو دەکرێ سەرکەوتووانە چارەسەر بکرێت، ئەوا: شیکاری تۆماو بۆ دەست نیشان کردنی ئەو هۆکارەی بووەتە مایەی سست بوونی زاووزێ ، سك و زا(Fertility). هەروەها بۆ ئەو پیاوانەی تۆمەڕۆیان بڕیوە، تا دڵنیا بن لەوەی کە هیچ سپێرمێك لە تۆماویاندا نەماوە.

ئەنجامی شیکارەکە چی دەگەیەنێت؟

قەبارەی نموونەی تۆماو نیو تا یەك کەوچکە چا (٢ - ٦ مل) دەبێت، کەمی تۆماو مانای کەمی ژمارەی سپێرمە و لەوانەیە کار بکاتە سەر پیتاندن، زۆری تۆماو مانای زۆری شلەیە، کە پەیتی سپێرمی تێدا ڕوون دەبێتەوە، تۆماو لە (١٠-٣٠) خولەکدا کە پێویستە بخرێتە بەر شیکار، سەرەتا خەستە و دواتر شل دەبێتەوە، ئەگەر وا نەکەوتەوە، ئەوا: دەبێتە کۆسپ ، ڕێ لە جووڵەی سپێرم دەگرێ، پەیتی سپێرم کە چڕی سپێرمیشی پێ دەگوترێ بە ملیۆن سپێرم لە یەك مللیتردا دیاری دەکرێ، باری ئاسایی (٢٠) ملیۆن ، بەرەو ژوورە. لە هەر ئاوهاتنەوەیەکدا (Ejaculation) تێکڕا (٢٠) ملیۆن ، بەرەو ژوورە، کەمی سپێرم ، نزمی پەیتییەکەی لەوانەیە لەبەر سك و زادا ڕێگر بێت، ڕێژەی سەدی جوڵەی سپێرم لە نموونەدا و هەڵسەنگاندنی ڕێژە و ئاڕاستەی جووڵەکەیەتی، لانی (٥٠٪)ی سپێرم دوای (١) کاتژمێر لە ئاوهاتنەوە بزێوە و بە خێرایی بەرەو پێش دەجولێن، جووڵەی بەرەو پێشی سپێرم لەسەر ئەم بنەمایە ڕۆنراوە: لە سفرەوە تا چوار بێ جووڵەیە، (٣-٤) جووڵەی باشە، ئەگەر لە نیوە کەمتری سپێرم بزێو بن، ئەوا: بۆ دەست نیشان کردنی ڕێژەی سپێرمی مردوو بۆیە(Stain) بەکاردێ. شیکاری مۆرفۆلۆجی لە شێوە و قەبارەی سپێرم ، ڕێژەی سەدی خانەکانی سپێرم دەکۆڵێتەوە، زۆر بوونی سپێرمی نائاسایی دەرفەتی سك و زا کەم دەکاتەوە، شێوەی نائاسایی لەوانەیە مل ، کلکی ناتەواو بن یا شێوەی ناکامڵ ، پێ نەگەیشتوو وەك لەم وێنەیەدا دیارە:

پلەی ترشێتی تۆماو مەرجە (٧,١ - ٧,٨) بێ فرکتۆز (١٥٠-٦٠٠ ملگرام/١٠٠مل) بێت. مەرجە (WBC) لە (٢٠٠٠) خانە/مل کەمتر بێت. لەم خشتەیەی لای خوارەوە ئەنجامی شیکار ڕوون کراوەتەوە:

قەباری تۆماو ئاسایی لە هەر ئاوهاتنەوەیەکدا (٢-٥) مل تۆماو دەڕژێت.

نائاسایی ئەگەر قەبارەکەی لەوە زیاتر یان کەمتر بێت ئەوە نائاساییە، هێندێ جار بۆ سك و زا دەبێتە کێشە.

ماوەی شلبوونەوە ئاسایی (٢٠-٣٠) خولەك دوای ئاوهاتنەوە.

نائاسایی ئەگەر لە (٣٠) خولەك زیاتر بوو، مانای هەوکردنە.

ژمارەی سپێرم ئاسایی (٢٠) ملیۆن سپێرم/مل. بەڵام ئەو پیاوانەی نەشتەرگەری تۆماو بڕینیان کردووە، دەبێ هیچ سپێرمێکی تیدا نەبێت.

نائاسایی ئەگەر ژمارەکە لەوە کەمتر بوو، لەوانەیە: بۆ سك و زا کێشە بێت، بەڵام مەرج نییە هەمیشە ببێتە مایەی نەزۆکی، پیاو هەیە بە (١) ملیۆن سپێرم بووەتە باوك.

مۆرفۆلۆجیای سپێرم ئاسایی لانی کەم لە (٣٠٪) ی سپێرم شێوەیان ئاسایی دەبێت. بەپێی (Kruger Criteria): (١٤٪)ی سپێرم شێوەیان ئاسایی دەبێت.

نائاسایی سپێرم بە چەند شێوەیەك نائاسایی دەبێت: دوو سەر و دوو کلك یان کلکی کورت، سەری زۆر بچووك، سەر خڕ، هێندێ لەم شێوە نائاساییانە ئەگەر لە تۆماودا هەبن، بەڵام ڕێژەی بەرزی شێوەی نائاسایی دەبێتە مایەی کێشە.

جووڵەی سپێرم ئاسایی لە (٥٠٪)ی سپێرم بەرەو پێش دەجووڵێن ، مەلە دەکەن.

نائاسایی مەرجە سپێرم بەرەو پێش بجووڵێن ، مەلە بکەن، تا بە هێلکەی ژن دەگەن، ڕێژەی بەرزی ئەو سپێرمانەی ناجووڵێن، توانی خستنەوەی وەچەی پیاو کەم دەکەنەوە.

پلەی ترشێتی ئاسایی پلەی ترشێتی ئاسایی (٧,١-٨,٠)

نائاسایی پلەی ترشێتی لەوە بەرزتر و نزمتر دەبێتەهۆی لەناو بردنی سپێرم ، ئەمەیش کار لە پیتی ، سك و زاو منداڵ بوون دەکات.

خڕۆکەی سپی ئاسایی نابێ نموونەی بەکتریا و خڕۆکەی سپی لە تۆماودا هەبێت.

نائاسایی بەکتریا و ژمارەی زۆری خڕۆکەی سپی بەڵگەی هەوکردنە.

هیچ زانیارییەکی دیکە ماوە، پێویست بکات بیزانم؟

کاتێ پزیشك لە پیاوەتی نەخۆش دەکۆڵێتەوە، هەر لایەنێکی شیکاری تۆماو لەبەر چاو دەگرێ، هەر بەشێکی تۆماو دەوری خۆیی لە سك و زادا هەیە، چەند فاکتەر هەن کار دەکەنە سەر ژمارەی سپێرم ، بەهاکانی دیکەی شیکاری تۆماوی پیاوێك، لەوانەیە ژمارەی سپێرمەکانی کەم بێت، ئەگەر گوونی پیاو دووچاری تێکچوونێکی فیزیایی ببوو بێت یا ڕاستەوخۆ بکەوێتە بەر کاریگەری دەرمان وەك(Cimididine، Azathioprine) پیاو کە بڕی هۆرمۆنی (Estrogen)ی بەرز بوو، لەوانەیە کار بکاتە سەر ژمارەی سپێرم.

هێندێ باری ئاسایی نەزۆکی پیاو، ئەوپەڕی تای بەرز، پووکانەوەی وەتە، گیرانی بۆڕی تۆماو کە بە ئەندامی نێرینەی دەگەیەنێت، سپێرم لە نموونەدا کەمتر بێ لە بڕی ئاسایی (Oligospermia).

پرسیاری باو:

١- بەدەر لە گشت ئەو نیشانانەی کە بە دوویدا دەچین، نیشانەی هەرە گەورەی پیتی ، زگ پڕکردن لە شیکاری تۆماودا چین؟

ژمارە و جووڵە و مۆرفۆلۆجیای سپێرم، هەموو ئەوانە تەواو پێوەندییان بە ڕێژەی پیتاندنەوە هەیە.

٢- یەکەمین شیکاری تۆماو کە لە تاقیگەدا کردم، جولەی سپێرمەکان باش بوو، شیکاری دواتر هێواش بوون، ئەمە چ حاڵەتێکە؟

ئەگەر یەکەم شیکاری تۆماو جولەی سپێرم زۆر

باش بوو بێت، دواتر بە هۆی هەوکردنی زاووزێ (Genital)ەوە یان هەوکردنی ڕژێنی پرۆستاتەوە کەمی کرد بێت.

٣- کەسێکی ئیماندارم ، پێم خۆشە شیکاری تۆماو بکەم، بەڵام نامەوێ لە تاقیگەدا نموونە وەربگرم ، ناخوازم لە کاتی سێکسیشدا لە کۆندۆم کەڵك وەربگرم، چی بکەم باشە؟

باشترین چارەسەر هەر بەدەستپەڕەو دەتوانی لە ماڵەکەی خۆتدا نموونە وەربگری، هەرچەندە کۆندۆم کەمێ مایەی وەڕزییە، ئەگەر بتەوێ لە پێوەندی سێکسیدا وەری بگری، مل بدە ، پێ بە جەرگی خۆتدا دەنێیت.

٤- باشتر نییە سەرەتا لە پیتی ، سك و زا (fertility) ی ژنەکەمەوە دەست پێ بکەین؟

کاتێ ژن دووگیان بوونی دوا دەکەوێت ، سك ناکات، ئەگەر یەکەمجار شیکاری تۆماو بۆ پیاو بۆ بکرێت، هەر زۆر ئاسانە ، سەرچڵی نابێ ، خەرجیشی کەمترە، نموونەیش بە زوویی وەردەگیرێت، ئەگەر ئەنجامەکەی ئاسایی بوو، هانت دەدات بەرەو پێش بچن ، زیاتر بە هەڵپە بن ، بۆ سك و زای ژنە هەنگاو هەڵگرن.

٥- چ شتێك كار لە ئەنجامی شیکار دەکەن؟

ئەمانە کار دەکەنە سەر ئەنجامی شیکاری تاقیگە:

ئـ : دەرمان وەك(Cimetidine=Tagamet) هۆرمۆنی نێرینە و مێینە (Testosterone، Estrogen) هێندێ دەرمانی چارەسەری کیمیای، وەك: (Sulfasalazine، Nitro furanation).

بـ : کافائین، کحول، کۆکائین، ماریجوانا، جگەرەکێشان.

پـ: دەرمانی گژوگیا، وەك (St. John wort)، بڕی زۆری (Echinacea).

ت : دابەزینی پلەی گەرمی کار لە تۆماو دەکات ، دەبێتە هۆی لە ناوچوونی سپێرم.

جـ : نموونەی تۆماو بکەوێتە بەر تیشکدانەوە(Radiation)، یان ماددەی کیمیایی وەك دەرمانی مێرووکوژ، یا ماوەیەك لە گەرمادا هەڵ بگیرێت. بۆ نموونە کاتێ لە (Incubator) دا دادەنرێت دەبێت وووریا بین پلەی گەرمی لە ()٣٧ تێپەڕ نەبێت.

حـ: نموونەی ناتەواوی تۆماو، زۆرجار ڕێ دەکەوێت نموونەکە لە کاتی وەرگرتندا لێی بڕژێت، بە تایبەتی ئەگەر بە دەستپەڕ وەر نەگیرێت.

گۆڕانی تۆماو:

تۆماو شلەیەکە بە شێوەیەکی ئاسایی دەگۆڕێت، بەڵکو پیاوێکی لەشساخ چەند بار بە خۆوە دەبینێت، کە هێندێکیان دەکەونە ژێر پیتی ، خستنەوەی وەچەوە (Subfertility) سەرباری هۆکاری نەخۆشی، چەند هۆکارێکی سروشتی هەن کار دەکەنە سەر ئەنجامی شیکار، ڕێ



لەوە دەگرن پشت بە تەنها یەک ئەنجامی شیکار ببەستین:

یەکەم: گۆڕانکاری ئاسایی.

ئـ: ڕۆژانە: خاسیەتەکانی تۆماو جێگیر نین ء ڕۆژانە دەگۆڕێن، لەوانە قەبارە و پەیتی ء جووڵە و مۆرفۆلۆجیای سپێرم، هەموو ئەوانە ئاسایین ء لە مرۆڤدا ڕوو دەدەن. قەبارەی تۆماو ڕۆژانە و تا سێیەم ڕۆژ تێکڕا (٠،٤) مل زیاد دەکات، دواتر کەم دەکات. ژمارەی سپێرم تا ڕۆژی سێیەم زۆر کەم دەکات، جووڵە و مۆرفۆلۆجیای سپێرم لە سێ ڕۆژی یەکەمدا هەر زۆر باشن، دواتر جوڵەیان کەم دەکات ء شێوەی ئاسایش کەم دەبێت.

بـ : وەرزی: سپێرم لە وەرزەکانی بەهار و پایز و زستاندا هەر زۆر باشە و لە هاویندا خراپە. ئەمەیش بۆ پێوەندی ڕێژەی هۆرمۆن بە وەرزەوە دەگۆڕێت. هۆرمۆنی سێکس لە وەرزی بەهاردا لە بەرزترین ئاستدایە و لە هاویندا کەم دەکەن. ئەم جیاوازییەیش کەمی لەدایک بوونی منداڵ لە وەرزی هاویندا و لە سەرتاسەری جیهان دەسەلمێنێت.

پـ : گۆڕانی تاقیگە: گۆڕانی ئەنجامی تاقیگە زەحمەتترین کارێکە مرۆ پێی ڕازی بێت، هەروا بە ئاسانی ژمارە و ڕێژەی سەدی پارامیتەرەکانی بۆ قووت ناچێت، کە ئاساییە لە نێوان تاقیگەکاندا هەبێت، هەمیشە وا لێک دەدرێتەوە: ئەوە کۆنی و کەم شارەزاییء خراپی ماددەکانە دەبێتە هۆی ئەو جیاوازییە، گەر نموونەیەک کرایە سێ بەش و هەر بەشەی لە تاقیگەکەیەک شیکار کرا، ئەوا ئەنجامەکەی بێگومان جودا دەبن. زۆر ئاساییە گەر تا ئاستی (٢٠٪) جیاواز بن، بەڵام لەوە بەرزتر هەڵەیە. تەنانەت ئەگەر لە هەمان تاقیگە و هەمان کەسیش شیکار بکات، دیسانەوە ئەنجامەکان هەر وەک یەک نابێت و ئاساییە ئەگەر وتا ئاستی (٢٠٪) تێپەڕ نەبێت، لەبەر ئەوە باشترە دوو جار نموونە شیکار و بکرێت و تێکڕایی هەر دووکیان وەربگیرێت، هێندێ پزیشک داوا دەکەن لە ماوەی (٢ - ٣) مانگدا (٣ - ٦) جار شیکارەکە دووپات بکاتەوە. ئەوەیش ڕاسترین ئەنجام بە دەستەوە دەدات.

تـ : فاکتەری دەروونی: باری دەروونیء ئارەوزووی نەخۆش خراپ یان باش کار دەکاتە سەر ئەنجامی شیکار، کەسێک ئەگەر لە باری دەروونی نائارام ء لە ژێر فشاردا بێت، ترسی لە ئەنجامی شیکارەکەی هەبێت، ئەنجامی قەبارە و ژمارە و جووڵە و مۆرفۆلۆجیای سپێرم کەمتر دەبێت، بە بەراوردی بارێکی ئاسایی کە ترس ء باکی نەبێت. پێکهاتەی تۆماو بە جیایی پلەی ورووژاندنی سێکسی لە باری دەروونیدا دەگۆڕێت.

جـ : گۆڕانی تەمەن: بر و جۆری تۆماو (Quality & Quantity) بە پێی تەمەن دەگۆڕێت. بەڵام بە شێوەیەکی سەرەکی دوای تەمەنی (٤٠) ساڵی دەگۆڕێت ء بەرەو کەمی دەچێت.

حـ: پێوەرێکی چەسپاو بۆ دیاری کردنی جووڵە و مۆرفۆلۆجیای سپێرم نییە، ئەوە پشت بە توانی زانستی و شارەزایی ء وردبینی سەرنجی کارمەندی تاقیگە دەبەستێت، هەر بۆیە ژمارە و ڕێژەی سەدی لە ڕاپۆرتی تاقیگەدا ئەنجامی زانست ء زانیاری لێهاتوویی کارمەندەکەیە.

دووەم: گۆڕانکاری نائاسایی: سەرباری گۆڕانکاری ئاسایی، چەند گۆڕانکاری نائاساییش هەن، لەوانە:

خـ: جیاوازی ماوەی نێوان ئاوهاتنەوە و شیکار کردن: شیکاری نموونەی تۆماو کە بەشێوەیەکی سروشتی شل بووەتەوە، مەرجە دوای شل بوونەوە بکرێت، تۆماو نزیکەی (١٠- ٣٠) خولەک دوای ئاو هاتنەوە شل دەبێتەوە، ئەگەر تا (٦٠) خولەکیش دواکەوت، مانای وا نییە کە بەڵگەی حاڵەتێکی نەخۆشی بێت، بەڵام لە (٦٠) خولەک زیاتر ئەوە نەخۆشییە و پێویست بە چارەسەر دەکات، شیکاری نموونە لە ماوەی (٦٠) خولەکی یەکەمی وەرگرتنی نموونەدا باشترین کاتە و واپەسەندیشە لە نیوەی یەکەمدا شیکار بکرێ. لە باری سستی (Asthenospermia)دا مەرجە لە ماوەی (٣٠) خولەکدا شیکار بکرێت، بە هیچ جۆرێک ناشێت دوای دوو کاتژمێر شیکار بکرێت، مەگەر پزیشکەکە داوا بکات. لە گشت بارێکدا مەرجە کاتی ئاو هاتنەوە و شیکار تۆمار بکرێت.

د: جیاوازی بە هۆی نەخۆشی ء دەرمانەوە: نەخۆشی ء دەرمان، ئەگەر لە ماوەی (٣) مانگی لەوە و پێشتردا وەرگیرا بێت، بە چاک ء خراپ کار دەکاتە سەر ئەنجامی شیکار، لەبەر ئەوە زانینی نەخۆشی ء دەرمان زۆر گرنگن. نەخۆشی ڤایرۆسی کە تایان لەگەڵە، کار لە جووڵە و ژمارەی سپێرم دەکەن. شوێنی کار کردن لە پلەی گەرمی بەرز، وەک نانەوا خانە و فرن ء لێخوڕینی ئۆتۆمبیل بۆ کاتێکی درێژ خایەن ء لە گەرمادا، هەروەها قەڵەوی ء جل ء بەرگی توند و گووشراوی ژێرەوە، بە هۆی گۆڕانی پلەی گەرمی کیسی گون (وەتە) ەوە دیسان کار لە تۆماو دەکەن.

سەرباری ئەوە نەخۆشی ء ملە خڕێ (Mumps)، هەروەها ئەو نەخۆشییانەی کە لە ڕێی سێکسەوە دەگوازرێنەوە و کار لە تۆماو دەکەن. سەرەڕای نەریتی خراپی کۆمەڵایەتی وەک جگەرە کێشان ء مەی خواردنەوە و تلیاک کێشان کار دەکەن سەر ژمارە و جوڵەی سپێرم، هەروەها چەوری(Lubricant)کە لەکاتی سێکسدا بەکار دێت، لاوازی سێکسی (Impotence) و کەمی سێکس ء دەسپەڕ لێدان هەموو ئەوانە کار دەکەنە سەر تۆماو.



سەرچاوە: بۆ ئامادەکردنی ئەم بابەتە سوودم لە چەند سەرچاوەیەک وەرگرتووە.

١-د. رمزي البرنوگي، المنی البشري و العقم، بغداد، ١٩٩٣.

٢-ماڵپەڕی: labtestonline

٣-ماڵپەڕی: webmed

٤-ماڵپەڕی: wikipedia

هیوا ساڵح ئەحمەد

تاقیگەی شیکاری نەخۆشیی وریا

سلێمانی/ تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

جەڵتەی مێشك

د.سۆران موحەممەد غەریب

جەڵتەی مێشك بریتییە لە لە دەستدانێکی خێرای فرمانی مێشك، لە ئەنجامی تێکچوون و نارێکی لەو لوولە خوێنانەی کە خوێن بۆ مێشك دابین دەکەن. وە (نەچوونی خوێن بۆ هەر شانەیەك لە هەر شوێنێکی لەشدا دەبێتە هۆی مردنی ئەو شانەیە)، خانەکانی مێشك لە کار کردن دەوەستن دوای نەبوونی ئۆکسجینی پێویست بە ماوەی (٦٠ - ٩٠) چرکە، جەڵتەی دەماغ دووەمین هۆی مردنە لە هەموو جیهاندا، لەوانەیە: ببێتە هۆکاری سەرەکی مردن بەم زووانە بەڵام سێیەمین هۆی مردنە لە وولاتانی خۆرئاوا (لە پاش نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە). لە ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (١١٪)ی مردن لە سەرانسەری جیهاندا بە هۆی جەڵتەی مێشکەوە بووە، لە (٩٥٪) جەڵتەی دەماغ ڕوو دەدات لەو کەسانەی کە تەمەنیان لە (٤٥)ساڵ زیاترە، وە دوو هەندە لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کەتەمەنیان لە (٦٥) ساڵی زیاترە، لەگەڵ ئەمەشدا جەڵتەی دەماغ ڕوو دەدات لە هەموو تەمەنێك. مردن بە هۆی جەڵتەی دەماغ زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن، ڕوو دانی جەڵتەی دەماغ لە پیاوان زیاترە وەك لەوەی لە ژنان بە ڕێژەی (١،٢٥) جار، لەگەڵ ئەمەشدا لە (٦٠٪) ئافرەتان دەمرن بە هۆی جەڵتەی دەماغەوە، چونکە تەمەن زۆرتر دەکەن و زۆربەیان بەناو ساڵ دەکەون.

• هۆکارە مەترسیدارەکانی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ:

١. بە ساڵا چوون.
٢. بەرزی پەستانی خوێن.
٣. نەخۆشی شەکرە.
٤. بەرزی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.
٥. جگەرە کێشان.
٦. بەکار هێنانی دەرمانی دژی منداڵ بوون (منع الحمل) لە ئافرەتان.

• نیشانەکانی جەڵتەی دەماغ : نیشانەکانی جەڵتەی دەماغ زۆر بە خێرا دەردەکەون، نیشانەکانی جەڵتەی دەماغ دەوەستێتە سەر شوێنی زیان پێگەیشتوو لە مێشکدا، بەمەش سروشت و توندی نیشانەکان جیاوازە. لەوانەیە ببێتە هۆی:

١. لە دەستدانی بیستن و بینین (بەشێك یان بە تەواوی) و تام و بۆن.
٢. لە دەستدانی توانای قسە کردن یان تێگەیشتن.
٣. لە دەستدانی بیر کردنەوە (زاکیرە).
٤. کەوتنی پێڵووی چاوەکان.
٥. بەر پەرچە کردارەکان کەم دەبنەوە.
٦. لاواز بوونی ماسولکەکانی لەش بە گشتی، دەم و چاو بەتایبەتی، کەم بوونەوەی هەستیاری.
٧. لە دەستدانی هاوسەنگی لەش.
٨. لاواز بوونی ماسولکەکانی مل، کە نەخۆش ناتوانێت ملی خۆی بسوورێنێت.
٩. لە هۆش خۆ چوون، ژانە سەر و ڕشانەوە.

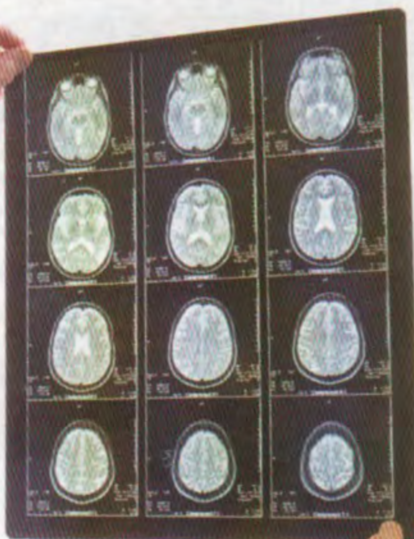
• خۆپاراستن لە جەڵتەی دەماغ: لەبەر ئەوەی یەکێك لە هۆیەکانی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بریتییە لە گیران و تەسك بوون و ڕەق بوونی خوێنبەرەکانی مێشکە، بۆیە زۆر گرنگە مەترسی ڕوودانی نەخۆشییەکانی دڵ دیاری بکرێت. یەکێك لە هەر هۆکارەکانی مەترسیداری جەڵتەی دەماغ بریتییە لە بەرزی پەستانی خوێن کە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت. هۆکارە مەترسیدارەکانیتر بۆ جەڵتەی دەماغ کە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێن، بریتین لە: بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، نەخۆشی شەکرە، وە هەروەها جگەرە کێشان.

• بەرزی پەستانی خوێن: لە (٥٠٪)ی هۆکارە مەترسیدارەکانی جەڵتەی دەماغ پێکدێنێت. زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە: کەم کردنەوەی بەرزی پەستانی خوێن بە بڕێکی کەمیش (٥ - ٦) ملیمەتر جیوە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بە شێوەیەکی زۆر کاریگەر. کەم کردنەوی پەستانی خوێنیش بە هۆی دەرمان و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان دەبێت.

• چەوری خوێن: بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا پەیوەندی هەیە بە ڕوودانی جەڵتەی دەماغ، کەم کردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بە هۆی دەرمان و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان دەبێت.

• نەخۆشی شەکرە: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە (٢ - ٣) جار زیاتر تووشی جەڵتەی دەماغ دەبن وەك لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان نییە.

• خۆراك: خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات و ڤیتامینەکان و کەم چەور (خۆراکی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستی)، ڕێژەی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکەنەوە.

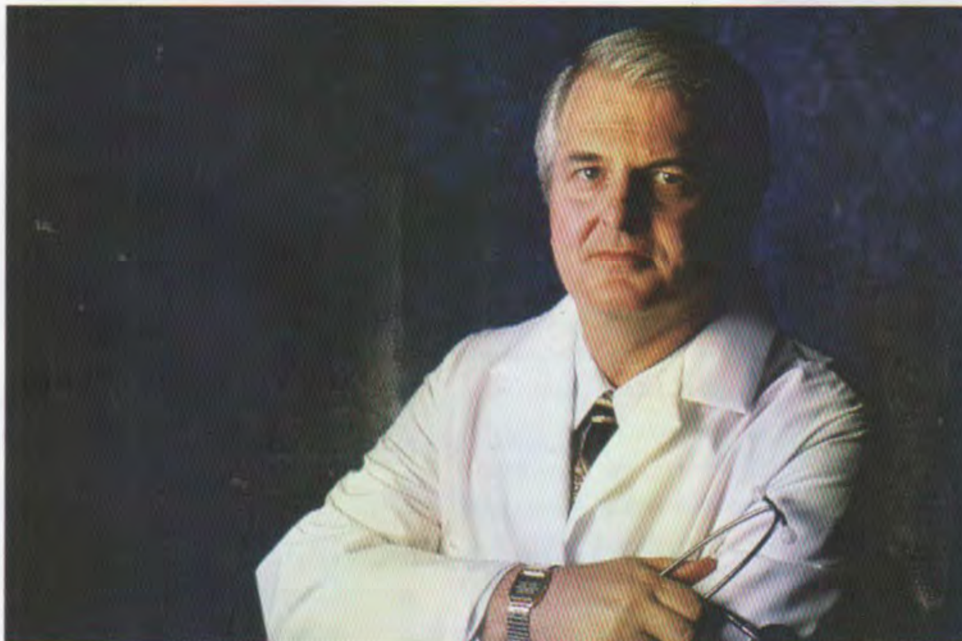


Wilson Disease
نەخۆشی ویلسۆن

نەخۆشی ویسلۆن یان نەخۆشی مس: نەخۆشییەکی میتابۆلیزمی مسە (Copper Metabolism)،کە نەخۆشییەکی بۆماوەیی و زگماکیی دەگمەنە بەڵام لە ناو کوردەواری هەیە. نەخۆشییەکە بە هۆی بازدانێکی بۆماوەیی لە سەر هۆکاری بۆماوەیی سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (١٣) ڕوو دەدات، کە دەبێتە هۆی زۆر نیشتنی مس لە جەرگ و مێشک و شانەکانیتری لەش کە دەبێتە هۆی نارێکی لە فرمانەکانیان، وە ئەو نارێکییە لە میتابۆلیزمی مس بە هۆی تێکچوونێک لە میتابۆلیزمی مس کە ڕوویداوە دەبێتە هۆی زۆر مژتنی مس لە ڕیخەڵۆکەکان و کەمتر دەرکردنی مس لە ڕێگای جەرگەوە. ئەو گۆڕانە بۆماوەییە کە لە نەخۆشی مس (نەخۆشی ویلسۆن) ڕوو دەدات، ئەو گۆڕانەیە کە بە سەر ئەو بۆهێڵە (gene)دا دێت کە پەیوەندی بە ئەنزیمی copper –transporting adenosine) (triphosphatase gene لە جەرگ هەیە. وەنەخۆشییەکەبەهۆیبۆهێڵێکیبەزیووەوە دەگوازرێتەوە، زۆر کات تەنیا یەک بۆهێڵی ناتەواو لە هەر (١٠٠/١) کەس دەبینرێت، ئەو کەسانە تووشی نەخۆشییەکە نابن بەڵکو هەڵگری (carrier)ی نەخۆشییەکەن. کاتێک منداڵێک دوو بۆهێڵی بەزیووی لە دایک و باوکەوە بۆ دەمێنێتەوە ئەو کات ئەو منداڵە تووشی نەخۆشی مس دەبێت، کە بە زۆری نیشانەکانی لە نێوانە تەمەنی (٦ – ٢٠)ساڵی لە سەر دیار دەکەوێت. جاری واهەیە تا تەمەنێکی درەنگتر نیشانەکان دەردەکەوێت، وە زۆربەی ئەو کەسانەی نەخۆشی مس . (نەخۆشی ویلسۆن) یان هەیە سەرەتا نیشانەکان و درۆشمەکانی نەخۆشی جەرگیان (hepatic manifestations) لە سەر دیار دەکەوێت، ئەمەش بە زۆری لە یەکەم دە ساڵی تەمەنی نەخۆشەکە. دواتر نیشانەیتریتری دەروونی و دەماری (neuropsychiatric manifestations) لە دوای تەمەنی سی ساڵی دەردەکەوێت. ئەو نەخۆشییە بوونی هەیە و لە هەر (١٠٠٠٠٠) کەس (١ – ٤) کەس تووشی ئەو نەخۆشییە دێن. وە دیاری کردنی نەخۆشییەکە بە کردنی چەند پشکنینێکی تاقیگەیی دیار دەکرێت لەگەڵ بوونی نیشانە و درۆشمەکان، دەگەڵ دیتنی ئەڵقەی (کایسەر فلێشەر) بە دەوری بیلبیلەی چاو. هەرچەند نەخۆشی مس نەخۆشییەکی دەگمەنە، بەڵام نەخۆشییەکی مەترسیدارە ئەگەر هاتوو زوو نەدۆزراوە و زوو چارەسەر نەکرا، ئەوا: دەبێتە هۆی مردن. وە زۆربەی حاڵەتەکان لە تەمەنێکی زوو نادۆزرێتەوە، بەڵکو هەتا منداڵەکە باڵق دەبێت، وە هەموو نیشانەکانی لە سەر دیار دەکەوێت، ئەو کات پێی دەزانرێت. نەخۆشی مس بۆ یەکەم جار لە لایان پزیشکی نەخۆشییەکانی دەمار (سامۆئێل ئەلیکساندەر کینەر ویلسۆن) لە ساڵی (١٩١٢ز) باسی کرا، وە هەر بە ناوی ئەویشەوە ناونرا.

• بڵاوبوونەوەی نەخۆشی مس: لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەککرتووەکانی ئەمریکا هەڵگرانی بۆهێڵی بەزیووی نەخۆشی مس (carrier frequency) لە هەر نەوەد کەس یەک کەس ئەو بۆهێڵە بەزیووەی هەیە، هەرچی ئەوانەن کە ئەو نەخۆشیەیان هەیە، ئەوا: لە هەر (٣٠٠٠٠) کەس تەنیا یەک کەس ئەو نەخۆشییەی هەیە. هەرچی سەبارەت بە جیهانە، ئەوا: هەڵگری بۆهێڵی بەزیووی نەخۆشی مس (١٠٠/١) کەسە و ژمارەی تووش بووان لە سەرانسەری جیهاندا بە (١٠ – ٣٠) ملیۆن حاڵەتی تووش بوون دادەنرێت. لە وولاتێکی وەکو یابان لە هەر (٣٠٠٠٠) کەس یەک کەس تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، وە لە ئوستراليا لە هەر (١٠٠٠٠٠) کەس یەک کەس تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن. هەموو کاتێش ئەو نەخۆشییە لە ناو ئەو خانەوادانە زۆر کە هاوسەرگیری نێوان خزمان تێدا زۆرە، ئەو نەخۆشییە جاری واهەیە زۆر بە توندی دەبینرێت (fulminant presentation)، ئەو نەخۆشییە لە تەمەنی (٥ – ٤٠) ساڵی دەبینرێت، هەر چەند ئەو نەخۆشییە لە منداڵی تەمەنی کەمتر لە (٣) ساڵی و لە بەناوساڵ کەوتووی گەورەتر لە (٧٠) ساڵی بینراوە.

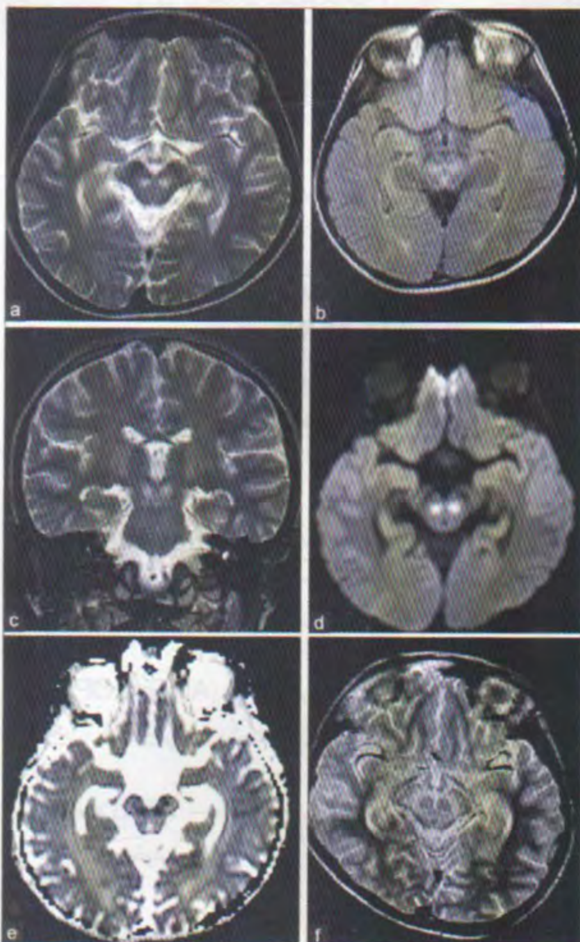
• هۆکاری تووشبوون : نەخۆشی ویلسۆن نەخۆشییەکی بۆماوەییە بە هۆی بۆهێڵێکی بەزیوو دەگوازرێتەوە، ئەگەر کەسەکە یەک



بۆهێلی بەزیووی هەبێت، ئەوا: هەڵگری نەخۆشییەکەیە و نەخۆشییەکە دەگوازێتەوە. بۆ ئەوەی کەسێک تووشی نەخۆشی مس بێت، دەبێت خاوەنی دوو بۆهێلی بەزیوو بێت کە یەکێکیان لە دایکەوە هات بێت، وە ئەویتریان لە باوکەوە هات بێت. لەشی مرۆڤ لە کاتی ئاسایی بڕی (٥٠ – ١٠٠ میلیگرام)ی تێدایە و ڕۆژانە بڕی (٢ – ٥ ملگم) دەخوات، ئەمەش لە ئەنجامی خواردنی خۆراکی وەکو پاقلە بابەتەکان و گۆشت و ماسی و چوکلێت. وە توخمی مس بۆ دروست بوونی زۆر ئەنزیم پێویستە لە ناو لەش کە دەوریان هەیە لە زیندە کارلێکەکانی ناو لەش (metabolic enzymes)، کاتەک مرۆڤ ئەو خواردنانە دەخوات کە ماددەی مسی تێدایە، نزیکەی (٥٠ – ٧٥٪)ی لە ریخەڵۆکەکانەوە دەمژرێت و دەگوازرێتەوە بۆ جەرگ (hepatocytes) . دوای گەیشتنی بە جەرگ دەچێتە ناو پێکهاتەی ئەو ئەنزیمانەی کە ماددەی ئاسنیان تێدایە یان دەگەڵ ئەو پرۆتینانە یەک دەگرێت کە بۆ مس ئامادەن (copper binding proteins) . دوای لە دایک بوونی منداڵەکە یەکەم شەش مانگی تەمەنی، ئەو گەردانەی کە دەگەڵ مس یەکدەگرن ئاسایین و ئەو مسەی زیاد دەبێت وەری دەگرێت. دوای ئەوە ئەو بڕە مسەی کە زیاد دەبێت هیچ زیانێکی نابێت چونکە جەستەی منداڵەکە ئەو مسە زیادە بۆ کاریتر بەکار دەهێنێت

هەرچەند نەخۆشی مس نەخۆشییەکی دەگمەنە، بەڵام نەخۆشییەکی مەترسیدارە ئەگەر هاتوو زوو نەدۆزراوە و زوو چارەسەر نەکرا، ئەوا: دەبێتە هۆی مردن

یان لەگەڵ زەرداو دەکرێتە دەرەوە، بەمەش هاوسەنگی لە ئاستی توخمی مس لە ناو خین ڕادەگیرێت، نەک بە کەم کردنەوەی مژینی مس بەڵکو بە دەرکردنە دەرەوەی لە ڕێگای زەرداو کە نزیکەی (٩٥٪)ی لەو ڕێگایەوە دەکرێتە دەرەوە. کاتەک کەسەکە نیشانەکانی نەخۆشی مس (نەخۆشی ویلسۆن)ی لە سەر دیاردەکەوێت، ئەگەر مس لە جەرگ بەکار نەبرێت یان دەرنەکرێتە ناو زەرداو. ئەو مسەی کە زیاد دەبێت لە جەرگ دەبێتە هۆی پێکهاتنی توخمی سەربەست (FREE RADICALS) کە دەبێتە هۆی سوتانی دۆن و چەوری و پرۆتینەکان و کۆبوونەوەی توخمی مس لە جەرگ و تالف بوونی جەرگ. کاتەک مس دەناو جەرگ زیاد بوو، ئەوا: ئاستی لە ناو خوێن ڕوو لە زیاد بوون دەبێت و لە شانە و خانەکانیتری لەش دەنیشێت.



• قۆناغەکانی نەخۆشی مس:

١.قۆناغی یەکەم: لەو قۆناغە مسی زیاد لە شوێنەکانی تایبەت بە خۆی (BINDING SITES) لە جەرگ کۆدەبێتەوە.

٢. قۆناغی دووەم: دووبارە دابەش کردنەوەی لە ناو جەرگ ڕوو دەدات و مسەکە هەندە زیادە دەچێتەوە سووڕی خوێن.

٣. قۆناغی سێیەم: ئاستی توخمی مس لە ناو خین هەندە زیاد دەکات، کە لە مێشک و شانەکانیتری لەش دەرەوەی جەرگ دەنیشێت.

٤.قۆناغی چارەم: دووبارە مسەکە هاوسەنگی خۆی بە دەست دێنێتەوە، بە زاڵ بوون بەسەر مسە زیادەکە لە ڕێگای بەکاربردنی ئەو دەرمانانەی کە ناهێڵێت مسە زیادەکە بنیشێت (LONG TERM CHELATION THERAPY).

• نیشانەکان و دروشم:

أ. نەخۆشی مس لە هەموو ئەو کاتانە دەبێت مەزەندەمان بۆ بچێت، ئەگەر هاتوو هەر کەسێک هاتوو نیشانەی درێژخایەنی هەبوو، وە هۆکارەکەی دیار نەبوو بەتایبەتی ئەگەر ئەو کەسە تەمەنی لە چل ساڵی کەمتر بێت. ئەو نەخۆشییە هەندێک جار لەسەر شێوەی هەوکردنێکی لە ناکاوی جەرگ دێت، هەرچەند نیوەی نەخۆشەکان نیشانەیان نییە تەنیا ئەوە نەبێت پشکنینی چالاکی جەرگیان تەواو نابێت و ڕێژەی بەرز دەبێت. جەرگ ئەگەر تووشی ئەو نەخۆشییە بێت بە سێ جۆر دەبێت: هەکردنی درێژخایەنی چالاکی جەرگ یان تالف بوونی جەرگ یان لەناوچوونی تەواوی جەرگ (FULMINANT HEPATIC FAILURE).

ب. نیشانەکانی دەروونی و دەماری: زۆربەی ئەو نەخۆشانەی نیشانەی دەروونیان هەیە لەگەڵیدا تالف بوونی جەرگیان هەیە، باووترین نیشانە دەمارییەکان بریتیە لە: لەخۆوە لەرزۆکی نارێک (ASYMMETRICAL TREMOR) کە لە نیوەی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی نەخۆشی مس دەبن، ئەو نیشانەیان هەیە. لەوانەیە لەرزۆکییەکە لە کاتی حەوانەوە یان لە هەندێک باری جوودا یان لە کاتی جوولانەوەدا بێت، وە هەروەها ئەو نەخۆشانە ئەڵقەی کایسەر فلیشەریان لە ناو چاو دەبێت. نیشانەیتری دەماری، وەکو: لێو تەترە کردن (قسە دەرنەکردن)،

زۆر بوونی لیکاو (DROOLING)، بە لادا هاتن (ATAXIA)، وە دەم و چاوی مۆن دەبێت. (MASK LIKE FACIES) هەروەها گۆڕانکاری لە کەسایەتی ئەو کەسەدا ڕوو دەدات، وە لە نیشانە دەمارییە درەنگەکانیش: خاوبوونەوەی ماسولکەکان (DYSTONIA)، خووداری (گەشکەگرتن)، لاواز بوونی ماسولکەکان و نووشتانەوەی جومگەکان (FLEXION CONTRACTURE). هەرچی نیشانە دەروونییەکان بریتییە لە: خەمۆکی، ڕەفتاری ناشرین، خۆئەزیەت دان.

ت. نیوەی نەخۆشەکان نیشانەی کەم بتەوی ئێسقانەکانیان لە سەر دیار دەکەوێت(OSTEOPENIA)، وە (٢٠ – ٥٠٪) پووکانەوەی ئێسقانەکان (DEGENERATIVE ARTHROPATHY) لە سەریان دیار دەکەوێت، لە بڕبڕەی پشت یان قاچ یان پێیەکان بێت.

ث. لەوانەیە لە ((١٠ – ١٥٪)ی نەخۆشەکان تووشی کەم خینی بێن (HEMOLYTIC ANAEMIA).

ج.هەندەک لەنەخۆشەکان(١٦٪)تووشی بەرد دەبن لە گورچیلەکان (UROLITHIASIS) دەبن.

● چارەسەر: چارەسەری نەخۆشی مس دوای سەلماندنی ئەوەی کە کەسەکە تووشی نەخۆشی مس بووە، بە کردنی پشکنینەکانی تاقیگەیی و نیشانەکان، ئەو کات چارەسەر دەدرێت. ئەمەش بە پێدانی دەرمان بۆ نەهێشتنی مس لە ڕیخەڵۆکەکان، هەروەها ئامۆژگاری کردنی نەخۆش بەوەی کە خۆ دوور بگرێت لەو خواردنانەی کە مسیان تێدایە، وەکو: ماسی مەحار، قارچک، چەرەزات، چوکلێت، میوە ووشک کراوەکان، پاقلە و نۆک. وە هەروەها دەرمانیتریش بۆ دەرکردنی توخمی مس لە خانە و شانەکانی لەش و گەڕاندنەوەی بۆ ناو سووڕی خوێن دەدرێت، کە ئەو مسە زیادە دوای گەڕانەوەی لە ڕێگای گوچیلەکانەوە دەکرێتە دەرەوە، لەش لێیوە ڕزگاری دەبێت.

This article is about Wilsons Disease describing in simple terms all aspect of this disease, whats the epidemiology, signs & symptoms & prevalence & importance of it. Wilsons disease had been seen in Kurdistan & its reported & should be considered as a differential diagnosis of any vague chronic hepatic disease, if it diagnosed sonly there will be much more time to avoid appearance of the complication. After that the causes & types of this disease is clarified & discussed that it transmitted as autosomal recessive disease. The clinical signs & symptoms written in simple terms that every one can understand it, all the necessary investigations mentioned. At the last steps of treatment & management had been discussed & all advises about dietary habit had been given in simple Kurdish language.



دەرزی لێدانی ماسولکەیی

بە چەند ڕێگایەکی جیاواز دەرمان بە نەخۆش دەدرێت، وەکو: دەم، لووت، کۆم، گوێ، ژێر پێست، پێست و هتد. یەکێك لە ڕێگاکان، بریتییە: لە دەرزی ماسولکەیی، هەموو دەرمانێك لەسەری نووسراوە کە بە چ ڕێگایەك بە نەخۆش بدرێت. دەرزی لێدانی ماسولکەیی بە شێوەیەکی نازانستی نەخۆش تووشی کێشەی تەندروستی دەکات، بۆ نموونە: ڕەق بوونی شوێنی دەرزی لێدانەکە، خوێن لێ هاتن، ئاوسان، هەوکردن. دروست بوونی گرێ و گۆشت پارە لە شوێنی دەرزی لێدانەکە، وە هەروەها چەندین گیروگرفتێتریش. لە نەخۆشخانە و نۆڕینگەکان دەبینین هەندێك لەو کەسانەی دەرزی لێ دەدەن پێش دەرزی لێدان دەستیان ناشۆن، دەستکێش لە دەست ناکەن، کهول بەکار ناهێنن، نەخۆش وەستاوە ئینجا دەرزی یان شورنقەی ماسولکەیی سمتی لێ دەدەن، وە دەستیان ناشۆن دوای دەرزی لێدان. بۆ دەرزی لێدانی ماسولکەیی بە شێوەیەکی زانستی پێویستە ئەم خاڵانە یەك لە دوای یەك جێبەجێ بکرێت:

هەنگاوەکانی لێدانی دەرزی ماسولکەیی

١. دەست شوشتن. زۆر گرنگە گرنگی بە پاك و خاوینی بدرێت، هەتا تەواو دڵنیا دەبین لە خاوێنی دەستەکامان، هەروەها ئاگاداری پاك و خاوێنی دەرزی بین، نەوەك لەو گۆڕە دابندرێت یان بە شوێنێکی پیس بکەوێت و دەرزییکە پیس بێت.

٢. ئامادەکردنی پێویستیەکان بۆ دەرزی لێدان، وەك: شرینقە و دەرزی، لۆکە، کهول، دەستکێش و دەرمان.

٣. پشکنینی دەرمان لە پەروەندەی (فایل) نەخۆش، وە پشکنینی کاتی بەسەر چوونی دەرمانەکە. ئەگەر لە ماڵەوە بوو، سەیری نووسینی پزیشکەکە بکرێت، وە تەواو بکۆڵینەوە و بزانرێت کە ئەو دەرمانەیە پزیشکەکە نووسیوویەتی، وە دووبارە لە کەسەکە پرسیاری ئەوەی لێ بکرێتەوە، کە: ئایا هەستەوەری (حەساسیە)ی بە هیچ دەرمانێك هەیە؟!

٤. شکاندنی ئەمپول بە شێوەیەکی ڕاست (بە هێواشی پەنجە لە سەری ئەمپولەکە بدە، ملی ئەمپولەکە بە لۆکەیەکی بەکهول کراو پاك بکەوە. داپۆشینی ملی ئەمپولەکە بە لۆکە ئینجا شکاندنی ئەمپولەکە بە ئاڕاستەیەکیتر لە خۆت). وێنەی (١)

٥. هەڵبژاردنی شرینقە و دەرزییەکی گونجاو، وە پێکەوە لکانیان بە بێ پیس بوون.

٦. ڕاکێشانی هەموو دەرمانەکە بە شرینقە بۆ سەرەوە پاشان بەتاڵ کردنی هەوای ناو شرینقەکە.

٧. زیاد کردنی (٠،١ یان ٠،٢ سی سی) هەوا بۆ ئەم شرینقەی دەرمانی تێدایە.

٨. دەچیت بۆ لای نەخۆش، خۆت بە نەخۆشەکە دەناسێنی، بە نەخۆشەکە دەڵێی هاتووم دەرزیت لێ بدەم.

٩. بڵێ بە نەخۆش: ناوی سیانیت چییە؟ وە سەیری ناوی نەخۆشەکە بکە لە پەروەندەکەی.

١٠. داخستنی پەردەی دەوری قەرەوێڵەی نەخۆش.

١١. هەڵبژاردنی شوێنێکی گونجاو بۆ دەرزی لێدان (شان، ڕان، سمت (نێك)، شوێنی گیرفانی). وێنەی (٣،٤،٥،٦)

١٢. دانان و داپۆشینی نەخۆشەکە، وە دەرخستنی تەنها شوێنی دەرزی لێدان.

١٣. لە دەست کردنی دەستکێشی پاك.

١٤. پاککردنەوەی شوێنی دەرزی لێدان بە شێوەی بازنەیی لە ناوەوە بۆ دەرەوە بە لۆکەی بە کهول کراو، وە هەڵگرتنی لۆکەکە لە نێوان پەنجەی نازاڵ. وێنەی (٢)

١٥. گرتنی پێست بە شێوەیەکی توند بە دەستی نازاڵ. وێنەی (٢)

١٦. لێدانی دەرزی بەخێرایی بەگۆشەی (٩٠°).

١٧. گواستنەوەی دەستی نازاڵ بۆ جێگیر کردنی شرینقە لە نزیك پلاستیکی دەرزی .

١٨. ڕاکێشانی شرینقە بە دەستی زاڵ تا بزانین خوێنی لێ دێت [ئەگەر خوێنی لێ هات، ئەوا: نابێ دەرزییەکەی لێ بدەی].

١٩. لێدانی شرینقە بە هێواشی هەتا دەرمان و (٠،١ سی سی) هەواکە تێدەکەی.

٢٠. دەرهێنانی دەرزی بە هێواشی .

٢١. داگرتن و شێلانی شوێنی دەرزی بە لۆکەی ناو پەنجەی نازاڵ بۆ ماوەی پێنج تا دە چرکە.

٢٢. دانانی دەرزیەکە بۆ ناو بەرگە دەرزی.

٢٣. دەست شووشتن.

و: هەردی عبدالقادر شێروانی
پەرستاری نیشتەجێی خولاو



هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی

د.چرا كاوه حەویزی
پسپۆڕی نەخۆشییەكانی جومگە و ڕۆماتیزم

هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی بریتییە لە هەوكردنێكی درێژ خایەن كە تووشی جومگەكانی لەش دەبێت بە شێوەیەكی گشتی جومگە وردەكانی دەست و قاچ دەگرێتەوە. هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی پەیدا دەبێت لە ئەنجامی هەوكردنی پەردەی (synoviam) ساینۆڤیەم كە دەوری جومگە دەدات، لە كاتێك كە دەبێتە هۆی تێكچوون و وورژانی كۆئەندامی بەرگری لەش، وە دەبێتە هۆی ئاوسان و هەوكردن لە جومگە. هەموو كەسێك لەوانەیە لە هەر تەمەنێك تووشی هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی بێت بەڵام بە شێوەیەكی گشتی لە تەمەنی (٤٠ - ٦٠) ساڵی دەبێ، وە لە ئافرەت زیاتر ڕوو دەدات بە بەراوورد لەگەڵ پیاو بە ڕێژەی (٣: ١)، وە بڵاویەكەی بە ڕێژەی (١ - ٢٪)یە.

• هۆكاری تووش بوون بەم نەخۆشییە: بە شێوەیەكی گشتی هۆكاری تووش بوونی نەزانراوە بەڵام هەندێك هۆكار هەنە، كە لەوانە:

١. هۆكاری بۆماوەیی (Genetic): هۆكاری بۆماوەیی بە یەكێك لە هۆكارە هەرە گرنگەكان دادەنرێت بۆ تووش بوون بە هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی.
٢. هۆكاری دەوروبەر.
٣. ئافرەت: واتە لە ئافرەت زیاترە بە بەراوورد لەگەڵ پیاو.
٤. هەندێك جۆری هەوكردنی بەهێز.
٥. جگەرەكێشان و خواردنی هەندێك مادده، وەكو: .(Tobaco)
٦. زیاد بوونی تەمەن و كەوتنە ناو تەمەنەوە.

• دەست نیشان كردنی نەخۆشییەكە: بۆ دەست نیشان كردنی هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی پشت دەبەسترێت بە چەند خاڵێكی گرنگ، واتە: تاكە پشكنینێكی تایبەتمان نییە كە لە (١٠٠٪) پێت بڵێ ئەوە ئەم نەخۆشە هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی هەیە بەڵكو چەند ڕێنمایی و كرایتیریایەكمان (criteria) هەیە كە دانراوە لە لایەن كۆلێژی ڕۆماتۆلۆجی ئەمریكی (ACR) بۆ دەست نیشان كردنی ئەم نەخۆشییە، كە ئەویش پشت بەستنە بە:

١. قسەی نەخۆش: كە بە گرنگترین خاڵ دادەنرێت.
٢. پشكنینی تاقیگەیی.
٣. وەرگرتنی تیشك.

خاڵەكان بریتین لەمانەی خوارەوە:

أ. ڕەق بوونی جومگە، كە زیاتر لە یەك كاتژمێر بێت.
ب. هەوكردنی جومگەكانی دەست.
ت. هەوكردنی سێ دانە یان زیاتر لە جومگەكان.
ث. هەوكردنی جومگەكان بە شێوەیەكی یەكسان، واتە: هەردوو دەست یان هەردوو قاچ.
ج. بوونی گرێی ڕۆماتیزمی لە پێست.
ح. بوونی فاكتەری ڕۆماتیزمی (RF) لە خوێن.
خ. وەرگرتنی تیشك و ئەو گۆڕانكارییەی كە لە تیشك ڕوو دەدات، واتە: لە سەرەتادا كەمە بەڵام ئەگەر هەوكردنەكەی زۆر بێت و بۆ ماوەیەكی زۆر بێت، ئەوە لە كاتی وەرگرتنی تیشك داخوران و نزیك بوونەوەی ئێسكی جومگەكە بە ئاشكرا بە دیار دەكەوێت.

(كەواتە: بە بوونی چوار خاڵ لە كۆی حەفت لە م خاڵانە، ئەوا: دادەنرێت كە ئەم نەخۆشە ڕۆماتیزمی هەیە).

• پشكنینی تاقیگەیی: دوو پشكنینمان هەیە، ئەویش: پشكنینی هۆكاری ڕۆماتیزم لە خوێن (RF)، لەگەڵ دژە تەن (anti ccp). ئەگەر بێت و ئەو دوو پشكنینە پۆزەتیف (+ ve) بوون، ئەوا: مانای وایە بە ڕێژەی بەهێز ئەوە ئەم نەخۆشییەی هەیە بەڵام ئەگەر بێت و نیشانەی هەوكردن و ئازاری جومگەی هەبێت و ئەم پشكنینانەی نێگەتیف (- ve) دەربچێت، ئەوا: مانای وایە هەر هەیەتی بەڵام بە ڕێژەی كەمتر.

• چارەسەری هەوكردنی جومگەی ڕۆماتیزمی: وەك



دەزانین هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی نەخۆشییەکی درێژخایەنە، وە تەنها هەوکردنی جومگە ناگرێتەوە بەڵکو چەندەها کۆئەندامی لەش لەوانەیە تووشی بێت ئەگەر بێت و چارەسەر نەکرێت، لەوانە: تووشبوونی چاو، پێست، دڵ، کۆئەندامی هەناسە، کۆئەندامی دەمار و موولوولەکان لەوانەیە تووشی هەوکردنی ڕۆماتیزمی بن. وە هەروەها دەبێتە هۆی داخوران و خوار بوون لە جومگەکان و لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی لە دەستدانی جوولە و شێوەی جومگەکە.

١. بۆ کۆنترۆڵ کردنی ژان و ئاوسان، ئەوا: دەرمانی ئازار شکێن (ANALGESIC)ی ژان ڕاگری وەکو (پاراسیتۆل) بە کار دێت. وە دەرمانی ژان لابەر (NSAID) بۆ نەهێشتنی ژان و ڕەق بوون، وە دەرمانی ستیرۆیدی (STERIOD) بەکار دێت بۆ نەهێشتن و کەم کردنەوەی هەوکردن.

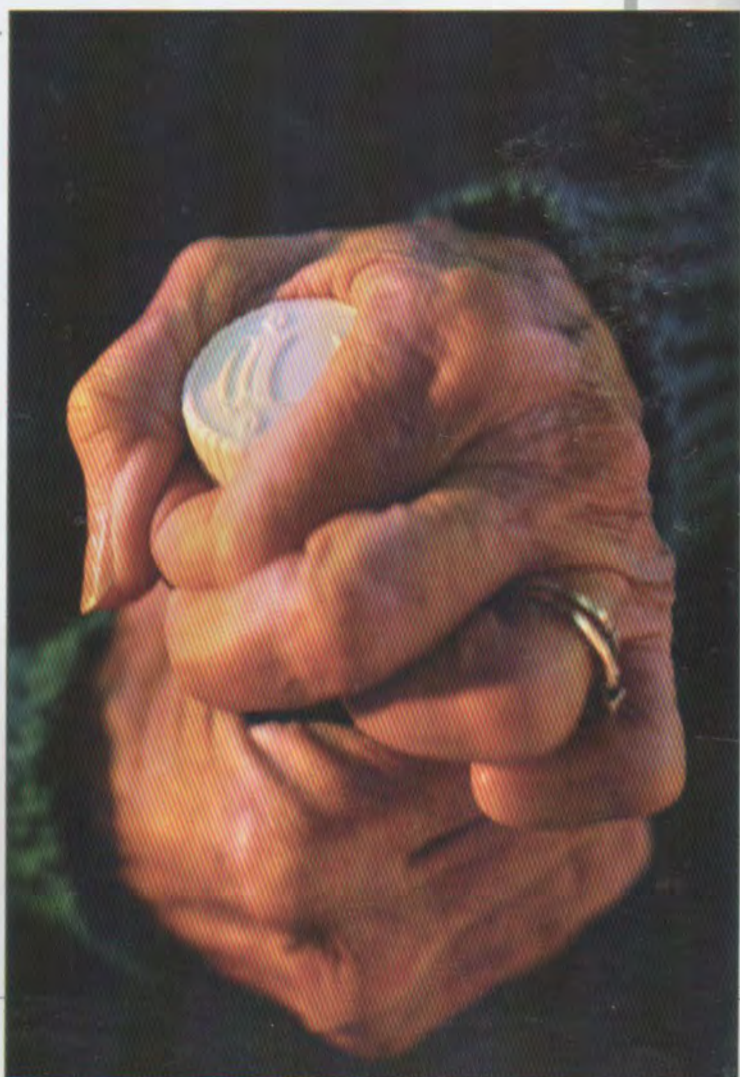
٢. بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشییەکە و نەهێشتنی تەشەنە کردنی، ئەوا: دەرمانی تایبەتی نەخۆشی (DMARDs) بەکار دێت، ئەویش:

أ. دەرمانەکان کە کوژەری خانە نین (NAN - CYTOTOXIC): وەکو دەرمانی دژە مەلاریا (ANTIMALARIAL DRUG).

ب. دەرمانەکان کە کوژەری خانەن (CYTOTOXIC DRUG): وەکو دەرمانی (METHOTRXATE).

ت. دەرمانە بایۆلۆجییەکان :(BIOLOGIC AGENTS) وەکو دەرمانی (TNF BLOCKER).

بۆ هەڵبژاردنی کامە لەم سێ گرووپە، ئەوا: پزیشکی پسپۆڕ بڕیار دەدات کامە گرووپ بەکار بهێنێ و بۆ ماوەی چەند بەکاری بهێنێت.



ناووس بوون

مامێکم هاتە نۆڕینگەکەم، نەخۆش هەبوو وەکی خەڵك پارەی دابوو هاتە ژوورێ، ها مامە خێر. ئەوە لۆ وەکی خەڵك بێمە ژوورێ؟ مامە، ئەمن لە نەخۆشخانە و لە نۆڕینگەی کوڕی نەخۆشیمە!! دە ئەتوو وەرە با فەحست بکەم، دوای فحوسات مامە وەڵا پێویستە نەشتەرگەری دڵت بکەیت و دەبێت نەشتەرگەری کردنەوە عەمەلیاتی فەتحت) بۆ بکرێ. مامم چووە دەرەوە و وەرەقەی ئەوەم دایە بچێتە سەنتەری دڵ، گۆتم: لێناگەڕێن پارەت هەندە زۆر بچێت، هەنووکە سەنتەری دڵ دەگەر حکوومەتی ڕێك کەوتییە بە سافی (٧٥٪) ی کرێی عەمەلیات لە بەرکی حکوومەت دەدرێت و (٢٥٪)ی نەخۆش دەیدات. لەو (٢٥٪) یەش دەتوانین نیوەی پارەکەت بە لێژنەی نەخۆشی بۆ بهێنینەوە و هیچەکی وا نامێنێت، مامم ڕۆیشت و نەخۆشی دوای وی هاتە ژوورێ. سەرت نەیەشینم، کە دەچێتەوە مارێ، کوڕەکەی برۆکەك لە هەرواژان دەڕوانی، قەپۆزی گەورەیە لێرە عەمەلیات ناکەین!!! دەلال بردیان لۆ ئێرانێ و لەوێ دوو دەفتەر و شەست وەرەقەیان داوا لێی کرد بوو. ڕۆژێ هەیبی لە گووندی بووم، تەلەفۆنەکم لە ئێران لۆ هات، دەبی کێ بیت؟ فلان دکتۆری برادەرمە!! ئەوەڵا ئامۆزایەکەمە. ها خێر، کاك دکتور (مام ....)مان بردیتە ئێرانێ و ئێستا لە هۆدەی عەمەلیاتە و (د....) داوای ئەوەندەی کردییە، کوورە ئەوە قۆر برە!!! چ بکەم ڕەقەمی یەك لەو دۆستانەی ئێرانێم داینێ و هەتا هینامانە سەر یەك دەفتەر و شەست وەرەقە و عەمەلیاتی لۆ کرا. ئەوجا ما ئەو دکتۆرانەی لەوێ ئەمنیان دەناسی سەرزەنشتم بکەن، ها زمان درێژ ئەتوو هەر قسان بکە، ئەوە دەلال مامتیان هێنا و دەلالەکە (٢٥٪)ی وەرگرتووە، ئەمنیش چ بڕێم دەمکۆت خۆ کوڕم نییە و دەلالەکە عافیەتی بێت. مامم هاتەوە، ئەمن گۆتم: ناچمە کنی، بابم وەپێشە خۆی دام، نارۆیت؟!! چووم، لەوێ گۆتیان دکتۆر فەحسی بکە، فەحسی ناکەم، ناچار باوکم گۆتی: هەڵسە، کوڕی سەی ئەمنیش لێت بپاڕێمەوە؟!! ئێ چ بکەم، ملم لە مووی باریکترە. ئەوا: مامم فەحس دەکەم، مامەکەم گۆتی: دکتۆری ئێرانێ لەئێوە باشترن؟ لۆ مامە؟ وەڵا، ئەوان دەستی نەخۆشی دەگرن و ڕاستی دەکەنەوە و نازی نەخۆشی دەکێشن. ئەمنیش گۆتم: مامە، ئەو پارەیەی دایتە وان، ئەتوو بیدە بە من، ئەمن یەك ساڵی دێم قوون بادەدەم و ڕەقسیشت لە پێش دەکەم و فەحسیشت دەکەم. ئەوە ئەتوو چ دەڕێیت؟! هەی ماڵ خراپ، ئەتوویان تاڕان کردییە و دەلالەکە (٢٥٪)ی پارەکەی پێ برایە، دکتۆرەکانی ئەوێ هەراسانیان کردیمە و ناووس بوومە هەندەی تەعلیقم لێیدەن.

Strabismus

خێلی چاو

قوتابی دکتورا (PhD)
ماجیستەر و بکالوریوس لە پشکنینی چاو

کاتی مرۆڤ سەیری شتێك دەکات لە دوورەوە، هەردوو چاو لە یەك ئاست و ڕاستادا ئەو شتە دەبینن و هاوسان چاوەکان بەرەو پێشەوەن. بەڵام هەندێك جار کە سەیری شتێك دەکرێت هەردوو چاو لە یەك تەوازوون یان هاوسان لەو ئاستەدا کە سەیری دەکرێن نین، یان بە ووتەیەکیتر کاتی چاوێك ڕووی لە شتێك دەکات چاوەکەیتر ڕووی لە شوێنیکیترەوەیە. ئەگەر چاوێك لە کاتی سەیری نوقتەیەك دەکەیت لە ڕاستا یان هاوسانی مێحوەری خۆی بیت بەڵام چاوەکەیتر بۆ لای ژوورەوە یان (Nasal) هەڵگەڕابیتەوە، پێی ئەگووترێت: (Esotropia)، ئەگەر بۆ لای دەرەوە ڕۆیشتوو بێت (Exotropia)، ئەگەر بۆ لای سەرەوە بێت (Hypertropia) و ئەگەر بۆ خوارەوە بێت (Hypotropia) پێیان دەگووترێت، ئەوانەی سەرەوە خێلییەکانی ئاشکران. هاوسانی خێلییەکانی ئاشکرا خێلییەکانی نهێنیشمان هەن کە ئەوانیش ئەمانەن: خێلی نهێنی بۆ ژوورەوە (Esophoria)، خێلیی نهێنی بۆ دەرەوە (Exophoria)، خێلی نهێنی بۆ سەرەوە (Hyperphoria)، خێلی نهێنی بۆ خوارەوە (Hypophoria). هەروەها هەندێك خێلیتریش کە خێلی چەرخی یان سووڕانی چاوەکانن بۆ هەندێك جیهات کە پێیان دەگووترێت: (Cylotropia) یان (Cylophoria) کە ئەوانش جۆرەها خێلین. باس کردن لە خێلییەکانی چاو زۆر گرنگە چونکە چارەسەر نەکردنی دەبێتە هوی هەندێك کێشە بۆ چاو کە ڕۆڵێکی زۆریان لە ئایندەی چاو و ژیانی کەسیدا هەیە، لەوانە تەمبەڵی چاوەکان بە هۆی خێلییەکانی چاوەوە کە کێشەیەکی بینایە کە چارەسەر نەکردنی دەبێتە هۆی لە ناوچوونی یان کەم بینایی چاو بە شێوەی هەتا هەتایی.

خێلی چاو:

هەر جۆرێ لە ڕاستای خۆی دەرچوونی چاوەکان بە خێلی چاو یان (Strabismus) ناو دەبردرێت. خێلی چاو پێکدێت لە نەبوونی هاوسەنگی و هاوکاری نێوان ماسولکەکانی چاو یان نەبوونی هێزی تەرکیز لە نێوان دوو چاو، کە دەبێتە هۆی ئەمەی کە چاوەکان بۆ لایەکانی جیاواز بڕۆن. ئەو کێشە یان نەخۆشییە زۆر بەر بڵاوە و نزیکەی (٤٪) ی خەڵك ئەم کێشەیان هەیە.

بینایی و مێشك:

بە بوونی بینایی دوو چاوی (هەر دووچاو پێکەوە)ی نۆرمال، هەردوو چاو تەرکیز لە سەر نوقتەیە دەکەن. هەر وێنەی وەرگیراوە لە لایەن چاوەکانەوە، وەك یەك وێنەی سێ دایمێنیشن تێکەلاو دەبێت و وەك یەك وێنە لە لایەن مێشکەوە دێتە بینین. کاتێك بە هۆی خێلی چاوەوە یەکەك لە چاوەکانی لە ڕاستای خۆی دەڕواتە دەرەوە، دوو وێنەی جیاواز لە لایەن چاوەکانەوە دەنێردرێتە ناو مێشکەوە. لە مناڵێکی ساوا: مێشك لەو حالەتەدا وێنەی چاوەکەی خێل ئیهمال دەکات و تەنیا وێنەی چاوی باشتر یان وێنەی ئەو چاوەی کە بینایی باشتری هەیە و وێنەیەکی ڕۆنتری بۆ مێشك ناردووە، وەردەگرێت. ئەو کارەی مێشك دەبێتە هۆی لە ناو چوونی هەستی کوێر بینی یان بینایی سێ دیمنیشن و بینایی دوو چاویش لە ناو دەچێت. ئەوانەی کە لە گەورەیی تووشی



خێلی چاو دەبن بە هۆی ئەمەی کە چاوەکان لە بینایی باش ڕاهاتوون و مێشکیان لە بینایی دوو چاوی و وەرگرتنی هەر وێنەی دوو چاو ڕاهاتوون، تووشی دوو بینی یان دوو دیتن دێن. لەو حالەتە مێشك ناتوانێت وێنەی چاوێك ئیهمال بکات بەڵام بە داخەوە لە مناڵە ساوایەکان ئیهمال کردن و ساپرێس کردنی وێنەی چاو خێل زۆر بە خێرایی دێتە ئارایەوە و ئەو حالەتە دەبێتە هوی تەمبەڵی (Amblyopia)ی چاوەوە.

ماسولکەکانی چاو:

تەواوی جوولەکانی چاو بۆ جیهاتە جۆرا و جۆرەکان، لە لایەن شەش ماسولکەی چاوەوە کە لە دەرەوەی چاوەوە بە سەر سپیلکەی چاو چەسپاوون کۆنترۆل دەکرێن و کار کردنی هەر ماسولکەیەك لە لایەن سیستەمی دەمارەوە کە کونترۆلی هەر یەك لەو ماسولکانە دەکەن هاوسەنگ دەکرێن. ئەو شەش ماسولکانە ئەمانەی خوارەوەن:

١- ماسولەی ڕاستەوخۆی دەرەوە (Lateral rectus) کە چاو بەرەوە دەرەوە یان بە شێوەی دور کردن لە کەپویەوە جولەی پێ دەکات.

٢- ماسولەی ڕاستەوخوی ناوەوە (Medial rectus) کە چاو بەرەو ناوەوە یان بەرەو کەپو جۆلەی پێ

دەکات.
٣- ماسولەی راستەوخوی سەرەوە(Superior rectus) کە چاو بەرەو سەرەوە جولەی پێدەکات.
٤- ماسولەی راستەوخوی خوارەوە(Inferior rectus) کە چاو بەرەوە خوارەوە جولەی پێدەکات.
٥- ماسولەی چەماوەیی سەرەوە(Superior oblique) کە چاو بەرەو خوارەوە و دەرەوە جولەی پێدەکات.
٦- ماسولەی چەماوەیی خوارەوە (Inferior oblique) کە چاو بەرەو ناوەوە و سەرەوە جولەی پێدەکات.
پێویستە لێرە بگووترێت کە جوولەکانی هەردوو چاو بە شێوەی هاو کات و بۆ یەك لایەن لە جیهاتە جۆرا و جۆرەکان دەکرێت واتا هەردوو چاو پێکەوە جوولەی بۆ سەرەوە یان ناوەوە یان خوارەوە یان دەرەوە دەکەن، بۆیە هەر جۆرێ کێشەیەك لە دەمارەکانی ئەو ماسولکانە بهێتە پێشەوە خێلی چاو دەبینرێت.

خێلی نهینی و خێلی ئاشکرا:

خێلی نهێنی چاو:

خێلییەکانی نهێنی بەو خێلیانە دەکووترێت کە هەر وەکو لە ناوەکەییەوە دیارە لە زاهێردا خێل نین و خەڵك توانای دۆزینەوەی ئەو جۆرە خێلیانەیان نییە. ئەو جۆرە خێلییانە تەنیا لە لایەن پسپۆرانەوە چی پزیشکی نەشتەرگەری چاو یان چی لە لایەن پسپۆرانی پشکێنەری چاوەوە دەدۆزرێنەوە. ئەو جۆرە خێلییانە زۆربەیان بە هۆی کزی کار کردنی ماسولکەکانی چاوەوە دەهێتە پێش بەڵام ئەو جۆرە خێلییانە ئەگەر ماسولکەی چاو زۆر توشی کزی و ماندوو بوون ببێت لە هەندێك کاتی رۆژ دەبێتە هۆی خێلی ئاشکرا کە لە لایەن خەڵکی ئاساییەوە دەبینرێن. هەندێك جار بە هۆی چارەسەر نەکردن خێلی چاوی نهێنی، دەگۆڕدرێت بۆ خێلی ئاشکرا. پێویستە بگووترێت کە زۆربەی خەڵك خێلی چاوی نهێنیان هەیە، بە پێی توانایی و هێزی ماسولکەکانی چاوی خەڵك لە هەندێك کەس سەرەڕای هەبوونی خێلی نهێنی هیچ کێشەیەك بۆیان لە ئارادا نییە و بە پێچەوانەیەوە لە هەندێك کەس کێشەکانی، وەکو: ژانە سەر و هەندێك جار دوو بینی دەبینرێت. ئەگەر خێلی نهێنی لە ئاستێکدا بێت کە چاو نەتوانێت کونترۆڵی بکات، دەبێتە هوی کێشەکانی، وەکو: ماندوو بوونی چاو، زوورانەوە، ژانی چاو، وە ژانە سەر. ئەو جۆرە کێشانە ئەو کاتە بە دیار دەکەون کە ئەو کەسە لە حالەتی جێ بە جێ کردنی کارەکانی، وەك: خوێندنەوە و سەیر کردنی تەلەفزیۆن، کار کردن بە کۆمپیوتەر، دروومان، شوفێری و کارەکانیتری وەك ئەمانە دەهێنە پێشەوە. بۆ چارەسەری ئەو جۆرە کێشانە و چارەسەری لەو کێشانەی کە بە هۆی خێلییەکانی نهێنی دەهێنە ئاراوە سوود لە دوو شێوازی چارەسەر کردن وەردەگیرێت: یەکەم ئەنجامدانی وەرزشەکانی چاو بە پێی بەرنامەی تایبەت لە لایەن پسپۆڕی تایبەتەوە یان ڕێگای دووەم سوود وەرگرتن لە چاویلکەکانی تایبەت و پریزمدار، گرنگ ئەمەیە کە لەو جۆرە خێلییانە قەت لە نەشتەرگەری سوود وەرناگیرێت.



خێلی ئاشکرای چاو:

خێلی ئاشکرا ئەو جۆرە خێلییەیە کە بە چاو دەبینرێن و هەر کەسێك دەتوانێت بیدۆزێتەوە. خێلییەکانی چاو بە گشتی دابەش دەکرێن بە سەر دوو جۆرە خێلییەوە: خێلییەکانی تەتابوقی (Accommodative) و ناتەتابوقی (Nonaccommodative). خێلییەکانی تەتابوقی بە هۆی تەتابوقی زۆر دەهێنە پێشەوە ئەو جۆرە خێلییانە زۆرتر لەو کەسانە کە کزی چاویان لە جۆری کزی دوور بینی بێت دەهێتە ئارایەوە بەڵام هەندێك جار لە کەسانی بە کزی چاوی نزیك بینیش دەبینرێت. چارەسەری ئەو جۆرە خێلییە بە گشتی لە ڕێگای سوود وەرگرتن لە چاویلکەیەوە دەکرێت، هەندێك جار بۆ چارەسەری پێویستی بە پریزمیش دەبێت.
خێلییەکانی ناتەتابوقی، هەروەکو: لە ناوەکەیانەوە دیارە پەیوەندی لە گەل تەتابوق و کزی چاوییەوە نییە هەندێك جار هەندێ کزی چاویش لە گەلیەتی، ئەو جۆرە کزییەش دابەش دەکرێت بە دوو جۆرە خێلی: خێلی ئیفلیجی و خێلی نا ئیفلیجی چاو، کە پەیوەندیدارن لە گەل دەمارەکان و خولی ماسولکەی چاوەوە.

خێلی درۆوین (Pesoudoesotropia):

بەو حالەتە ئەگووترێت کە چاو هیچ جورێ خێلییەکی نییە بەڵام لە زاهیردا چاوەکان وەك خێل وا بە دیار دەکەون. ئەو حالەتە زیاتر لە منالانەوە هەیە کە پانای کەپوویان زۆرە و حالەتی ڕوومەتییان وەك یابانییەکان وایە و لە کاتی سەیرکردنی دەوروبەر بە تایبەتی جیهاتی لای راست و چەپ وەك خێل وایە، ئەگەر لە لایەن پسپۆرانی چاوەوە ئەو حالەتە بدوزرێتەوە هیچ کێشەیەك نییە و پێویستی بە هیچ چارەسەرێك ناکات.

خێلییەکانی چەرخی یان سایکلوتروپی:

ئەو جۆرە خێلییانە بەو شێوەیەن کە لە حالەتی سەیر کردن چاوەکان بۆ لای سەرەوە و ناوەوە یان دەرەوە و خوارەوە یان ناوەوە و خوارەوە یان دەرەوە سوڕاوون. چارەسەری لەم گرووپانەدا زۆر ئەستەمە و پێویستی لە چەندین جار نەشتەرگەری هەیە و هەندێ جار پیویستی بە (٤ تاکو ٥) جار نەشتەرگەری دەبیت.

نیشانەکانی خێلی چاو

- ناهاوسەنگی جوولەکانی چاو. هەندێك جار تەنیا لە جوولەکانی چاوەوە بۆ لایەنێك دەبینرێن.
- دوو بینی.
- بینایی یەك چاو و نەبوونی بینایی یان کوێر بینی.

هۆکارەکانی خێلی چاو: جوولەکانی چاو بە هۆی ئەو پەیامانە کونترۆل دەکرێت کە لە لایەن مێشکەوە بۆ هەر شەش ماسولکەی چاوەوە



ده‌ڕوات. نه‌بوونی هاوسه‌نگی له‌ حاله‌ته‌كانی خواره‌وه‌ ده‌هێنێته‌ پێشه‌وه‌:

- نه‌بوونی هاوسه‌نگی له‌ نێوان هه‌ردوو چاوه‌وه‌.
- نه‌بوونی ته‌ركیز هاوسه‌نگ له‌ نێوان چاوه‌كانه‌وه‌. مێشك ناتوانێت ئه‌و وێنانه‌ی كه‌ ته‌ركیزی هاوسه‌نگیان نییه‌ قه‌بوول بكات، بۆیه‌: وێنه‌كانی به‌ بێ ته‌كیز وه‌رناگرێت. له‌ كۆتاییدا ئه‌و چاوه‌ی كه‌ كزتره‌ به‌ هۆی كه‌متر سوود لێ وه‌رگرتنی مێشك له‌و چاوه‌یه‌وه‌، سوودی لێ وه‌رناگیرێت و چاوێك (ته‌مبه‌ڵ) ده‌بێت و هه‌روه‌ها خێل ده‌بێت.
- كێشه‌ كانی مێشك یان نه‌خوشییه‌كانی مێشك.
- هه‌روه‌ها هۆكاره‌كانی بۆماوه‌یی بنه‌ماڵه‌یی خێلی چاوه‌كان، كۆنیشانه‌ی داون، نه‌خۆشی تایرۆئید (نه‌خۆشی غوده‌)، گرێیه‌كانی ناو مێشك و چاو، كێشه‌كانی زایمان، سوود وه‌رگرتنی ناته‌واو و ناته‌ندروست له‌ چاوه‌كان هه‌ندێك جار ده‌بنه‌ هۆی خێلی چاو.

چاره‌سه‌ری خێلی چاو:

- هه‌ر جۆرێ ناهاوسه‌نگی له‌ نێوان چاوه‌كانه‌وه‌ پێویسته‌ به‌ گرنگ وه‌ربگیرێت، وه‌ هه‌وه‌ها له‌ حاڵه‌تی بوونی دوو بینی پێویسته‌ پشكنینه‌كانی پێویست لێ وه‌ربگیرێت. چاره‌سه‌ری خێلی چاو وه‌ك چاره‌سه‌ری ته‌مبه‌ڵی چاوه‌ و مه‌به‌ست له‌ چاره‌سه‌ری، چاك بوونه‌وه‌ی و پاراستنی بینایی و به‌ ده‌ست هێنانی باشترین بینایی، جوانی زاهێری و به‌ ده‌ست هێنانی باشترین شێوازی سه‌یر كردنی چاوه‌كان و دروست بوونی بینایی دوو چاوه‌یه‌. نووسینی چاویلكه‌ی پزیشكی و هه‌ندێ جار چاویلكه‌ی بایفۆكال یان پروگرێسو یان نووسینی پریزم ده‌توانن یه‌كه‌ك له‌ چاره‌سه‌ره‌كان بن.
- هه‌ندێ جار نووسینی چاویلكه‌ و گرێدان یان به‌ستنی چاوی باش ده‌توانێت چاره‌سه‌رێكی باش بێت و ده‌بێته‌ هۆی ئه‌مه‌ی كه‌ چاوی كز باشتر كار بكات، وه‌رزشه‌كانی چاو كه‌ تایبه‌تن به‌ ماسولكه‌كانی چاو یان نه‌شته‌رگه‌ری چاوه‌كان ده‌توانن چاره‌سه‌رێتر بن.
- چاره‌سه‌رێكیتری نوێ ئه‌و جۆره‌ كێشانه‌ (خێلییه‌كانی چاو) نووسینی چاویلكه‌ و هه‌روه‌ها سوود وه‌رگرتن له‌ پریزمه‌، كه‌ وه‌ك كاغه‌ز وان له‌ سه‌ر چاویلكه‌ داده‌نرێن.
- نه‌شته‌رگه‌ری ته‌نیا بو جوانكاری چاوه‌كان باشه‌ و ئه‌كاره‌ زۆرتر له‌ پاش گه‌ڕاندنه‌وه‌ی بینایی چاو كار له‌ سه‌ر بینایی چاوه‌كانه‌وه‌ ده‌كرێت.
- سوود وه‌رگرتنی نه‌شته‌رگه‌ری له‌ بوتولینیومیش یه‌كه‌ك له‌ ڕێگا چاره‌كانی چاره‌سه‌ری خێلی چاوه‌.
- ئه‌و خێلییه‌ی كه‌ به‌ هۆی ته‌تابوقی چاو بێت (Accommodative esoptropia) زۆربه‌ی جار به‌ سوود وه‌رگرتن له‌ چاویلكه‌ی پزیشكی چاره‌سه‌ر ده‌بێت.

هه‌ڵسه‌نگاندنی خێلی چاو:

چه‌ندین شێواز و تێست هه‌ن بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ڵسه‌نگاندنی خێلی چاو بكرێت، وه‌ك: تێست هێرشبێرگ و كریمسكی كه‌ به‌ چه‌ند گروپ دابه‌ش ده‌كرێن. تێسته‌كانی (سابجكتو و ئوبجێكتیو) یه‌كه‌ك له‌ جۆره‌ دابه‌ش كردنه‌كانه‌، تێستی (سابجێكتیو) له‌ سه‌ر بنه‌مای هاوكاری نه‌خۆشه‌كه‌ دروست كراون، وه‌ك: (تێستی مادوكس رود و تێستی وون گراف و تێستی مادوكس وووینگ). (تێسته‌كانی كاور تێست و هێریشبێرگ و كریمسكی نمونه‌ی تێسته‌كانی ئوبجێكتیون) كه‌ لێره‌دا ته‌نیا ئاماژه‌مان به‌ ناوه‌كانیان كرد.

ڕۆڵی وه‌رزشه‌كانی چاو له‌ سه‌ر چاره‌سه‌ری خێلی چاو:

پێویسته‌ لێره‌دا ئه‌م بابه‌ته‌ گرنگه‌ بگووترێت، كه‌: زۆر له‌ نه‌خۆشه‌كان تووشی ژانه‌ سه‌ر یان ژانی چاون به‌ بێ ئه‌وه‌ی كه‌ كزی چاویان هه‌بێت و هه‌ندێكییان تووشی خێلی نهێنی چاوه‌كانن و به‌ ئه‌نجامدانی وه‌رزشه‌كانی چاو چاره‌سه‌ر ده‌بن. زۆر جار خێلی چاو به‌ هۆی تێكچوونی سیسته‌می ته‌تابوقی چاوه‌وه‌یه‌، به‌تایبه‌ت له‌و كه‌سانه‌ كه‌ كزی چاو دووربینییان هه‌یه‌ ئه‌و جۆره‌ كه‌سانه‌ یان منالانه‌ به‌ سوود وه‌رگرتن له‌ چاویلكه‌ خێلی چاویان چاره‌سه‌ر ده‌بێت هه‌ر چه‌ند هه‌ندێ جار ماوه‌یه‌كی زۆر ده‌خایه‌نێت.

وه‌رزشی چاو ڕۆڵی زۆری له‌ چاره‌سه‌ری و به‌ هێز كردنی ماسولكه‌كانی چاوه‌وه‌ هه‌یتی به‌ تایبه‌ت له‌و چاوانه‌ كه‌ تووشی كێشه‌ی ناهاوسه‌نگی جووله‌كانی چاون، زۆر جار ژانه‌ سه‌ر و ژانی چاو به‌ هۆی ناهاوسه‌نگی نێوان ماسولكه‌كانی چاوه‌وه‌یه‌، به‌ پێی پشكنینه‌كانی پسپۆڕه‌كانی چاو، وه‌ هه‌روه‌ها پسپۆڕه‌كانی پشكێنه‌ری چاو وه‌رزشی تایبه‌ت بۆ چاره‌سه‌ری كزییه‌كانی ماسولكه‌یی چاوه‌وه‌ پێشنیار ده‌كرێت. پێویسته‌ لێره‌دا دووباره‌ ئاماژه‌ی پێ بكه‌ین كه‌ سه‌ره‌ڕای كز نه‌بوونی چاو زۆر جار هۆكاری ژانی چاو و ژانه‌ سه‌ره‌كان به‌ هۆی كه‌م هێز بوونی ماسولكه‌كانی چاوه‌وه‌یه‌ و ده‌كرێت به‌ وه‌رزشه‌كانی تایبه‌تی چاو چاره‌سه‌ر بكرێن.

* قوتابی دكتوراه (PhD- له‌یزه‌ر و پشكنینی چاو)
ماجێسته‌ر له‌ پشكنین و چاره‌سه‌ری ته‌مبه‌ڵی چاو
بكالوریوس له‌ پشكنینی چاو له‌ كولێژی پزیشكی تاران/ ئیران

زمانی میللی و سەردانی پزیشك

د.عەبدولسەلام سالّح سولّتان
پزیشکی تەواوکەر (Ulternative Medicine)

کاتێك گوێ لە نەخۆش ڕادەگرم، کە گیر و گرفت و ئاریشەی تەندروستییەکەی کە بە هۆیەوە هاتووە بۆ نۆڕینگەکەم باس دەکات. تەواو بیرم بۆ لای هەموو ووشە و ڕستەکان جلە و کێش دەکات، کە لە دەمی دێتە دەرەوە بە مەبەستی گەیاندنی ئەو ئازار و نەخۆشییەی کە هەستی پێدەکات. نەخۆشەکەش هەموو قسەکانی کە لە سییەکانی و لە دڵی قەتیس ماوون، وە هەموو هەست و سۆز .بیر کردنەوە و هیوایەکانی بە زمانێکی پاراو و میللی، کە بۆ منی باس دەکات و لە سەر من پێویست دەکات تەواو لە یەکە یەکە ووشە و ڕستەکان بگەم. ئەوەش لە زانستی پەیوەندی کردن بە بۆچوونی تایبەتی نەخۆشەکە دەربارەی نەخۆشییەکەی دەناسرێتەوە، وە نەخۆشیش لە هەموو کەس زیاتر شارەزای نەخۆشیەکەی خۆیەتی و هیچ کەسێکیش وەکو نەخۆش ناتوانێت نەخۆشییەکەی بە گۆتن و کردار بە پزیشك بڵێت چونکە دوو نەخۆش هەمان نەخۆشییان هەبێت وە هەمان نیشانەیان هەبێت، هیچ کات ئەو دوو نەخۆشە وەکو یەك نین. منیش لە قسەی نەخۆشەکە یەکسەر تەواو تێدەگەم کە کاری چییە و ماڵی لە کوێیە و ئاستی فەرهەنگی چۆنە؟! ئەمەش هەمووی لە قسە و نوکتە و ئەو مەسەلە و باسانەی کە نەخۆشەکە باسین دەکات دەر دەکەوێت. گێڕانەوەی نەخۆشی لە کەسێکی جووتیار بۆ فەرمانبەرێك و بۆ ژنێکی ماڵەوە جیاوازی هەیە، هەرچەند هەموویان بە زمانێکی میللی قسە دەکەن بەڵام گێڕانەوەیان جیاوازی زۆری تێدا دەبێت. هەرچەند زۆربەی دەربڕین و قسەکانی نەخۆشەکان تێگەیشت لێیان زۆر ئاسانە، جاری واهەیە نەخۆشەکە بە خۆی بە زمانی میللی دەڵێت: (عرق النسا؟) هەیتم، بە مانای کە ئازارێك لە گازەری پشتییەوە دەچێت هەتا قوونپانی پێی. کە هەر بە بیستنی زوو پزیشك مانا تەواوە پزیشکەکەی بۆ دێت، وە هەروەها. هەر لەبەر ئەم مەبەستە ئەو دەستەواژە و زاراوانەی کە نەخۆشەکە باسی لێوە کردوون، هەموویان دەنووسم. دواتر یەك یەکە بۆی دووبارە دەکەمەوە هەتا تەواو لە بوونی دڵنیا بم، کە نەخۆشەکە مەبەستی ئەو نیشانانە بووە. هەتا لەبەر ئەمە دەستم کردووە بە نووسینی فەرهەنگێکی ووشە میللییەکان، هەر ووشەیەك (نیشانە یان نەخۆشی) لە سەر زاری نەخۆشم بیست بێت نووسیوومەتەوە و تۆمارم کردووە، ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەم کردووە هەتا گرفت و ئاریشەی نەخۆش بە ووردی تێبگەم. هەرچی نەخۆشیشە هەموو کات هەوڵ دەدات، دەربڕینەکانی ڕێك بخات و بە شێوەیەکی سادە ئەوەندی بۆی بلووێت ووشەکان ئاسانکاری پێوە بێت، هەتا پزیشکەکە تەواو لێی تێبگات، تەنانەت نەخۆشەکە بە دوو ووشە و دەربڕینی نوێ دەگەڕێت بۆ ئەوەی ئاریشە تەندروستییەکەی تەواو لە پزیشکەکە بگەیێنێت. هەر بەو شێوەیە، هیچ کات قسە بە نەخۆشەکە نابڕم بەڵکو لێی دەگەڕێم بە هەوەسی خۆی و چۆنی دەوێت و چەندی دەوێت بۆ خۆی قسەی دڵی خۆی بکات، وە منیش تەواو گوێڕادێرم و گوێ بیستی نەخۆشەکە دەبم، هەموو کات ئەوەی تێدەگەیەنم: چەندت قسە پێیە؟ هەڵیڕێژە. وە هەموو کا بیریشم لای یەکە یەکەی ووشە و ڕستە جوانەکانیەتی کە لە ناخەوە و بە ڕاستگۆیی و تێکەڵ بە ترسێك لە نەخۆشی خراپ باسی دەکات، لە سەرەتا خۆی لە قەرەی نەخۆشی خراپ نادات بەڵکو لەگەل کەوتنە قسە لە دوادوایی ترسی لە نەخۆشی خراپ باس دەکات بەتاییەتی ئەگەر نیشانەی مەترسیداری هەبێت، ئەو کات ترسەکەی زۆرتر دەبێت. منیش دوای ئەو هەموو گوێ گرتنەکە دەکەومە وێژەی ئەو ووشە و ڕستانەی کە نەخۆشەکە ووتوویەتی، لەگەل نەخۆشەکە دووبارە دەوریان دەکەمەوە، هەتا تەواو نەخۆشییەکەی بۆ دیاری دەکەم و ترسەکەی لە نەخۆشییە خراپەکان کە مەزەندەی بۆ چووە دەرەوێنمەوە.



پفكەی ناو دەم

د.چرا كاوە حەوێزی
پسپۆڕی نەخۆشییەكانی جومگە و ڕۆماتیزم

بریتییە لە برینێكی بە ئازار كە پەیدا دەبێت لە ناو دەم: لە ڕوخی زمان، پووك، مەلاشوو (mucous membrane). ئەم برینە زیاتر لە ئافرەتان ڕوو دەدات بە بەراوورد لەگەل پیاوان، بە زۆری لە تەمەنی (١٠ – ٢٠) سالی دەبێت بەلام هەندێك جار تا تەمەنی (٤٠) سالیش تووشی دەبن. وە پێش پەیدا بوونی برینەكە نەخۆش هەست بە سووتانەوەی ناو دەمی دەكات.

● جۆرەكانی:

١. برینی بچووك (Minor Ulcer) : ئەم پفكە یان قورحەیە بلاوترین جۆریانە كە شێوەكەی خڕە یان هێلكەییە كە نزیكەی (١٠ ملم) دەبێت، دەورەكەی سوورە هەندێك ئەستوورە و ناوەڕاستەكەی سپییە یان زەردە و بە ئازارە. ئەم قورحەیە نزیكەی (٧ – ١٠) ڕۆژ دەخایەنێت تا چاك دەبێتەوە، وە هیچ شوێنێك لە شوێنی خۆی بە جێ ناهێلێت.

٢. برینی گەورە (Major Ulcer): ئەم قورحەیە لە (١٠ ملم) گەورەترە، هەندێك جار دوو یان سێ قورحە بە یەكەوە دەبێت و قەبارەكەی گەورەتر دەبێت و شێوەیەكی نارێك وەردەگرێت. زۆریش بە ئازارە بەلام ئەم جۆرە نزیكەی دوو حەفتە تا مانگێكی پێدەچێت تا چاك دەبێتەوە، وە هەندێك جار شوێن لە جێگای چاك بوونەوەكە بە جێدەهێلێت.

٣. برینی هێشوویی (herpetiform ulcer) : ئەم قورحانە بچووكن نزیكەی (١ – ٢) ملم دەبێت بەلام لەوانەیە دوو یان سێ قورحە بە یەكەوە بێت، نزیكەی دوو حەفتە تا مانگێكی پێدەچێت تا چاك دەبێتەوە بەلام ئەو قرحەیە لە ڕێگای ڤایرۆسەوە تووشی دێت.

● هۆكاری دروست بوونی قورحەی ناو دەم:



١. هۆکاری سەرەکی نەزانراوە.
٢. هۆکاری دەروونی و ترس و قەلەقی دەبێتە هۆی دەرچوونی ئەو قورحەیە کە بە زۆری لە گەنجان ڕوو دەدات، بۆ نموونە: پێش کاتی تاقیکردنەوە یان پێش وەرگرتنەوەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکان.
٣. گۆرانکاری لە هۆرمۆنات: بۆ نموونە هەندێک ئافرەت پێش سووڕی مانگانە تووشی دێت.
٤. لەگەڵ هەندێک نەخۆشی پەیدا دەبێت: بۆ نموونە لە هەندێک نەخۆشی ڕۆماتیزمی، بۆ نموونە: دەردە گورک (SLE) ، لەگەڵ نەخۆشی بەهجەت (Behcet disease) لە کاتێک کە نەخۆش هەندێک نیشانەیتریشی لەگەڵدا دەبێت. وە هەندێک نەخۆشیتری، وەک: (نەخۆشی کرۆن(crohns disease) و نەخۆشی گەنم و نەخۆشی ئایدز.
٥. کەمی ماددەی ئاسن لە لەش لەگەڵ کەمی ڤیتامین (B ١٢) و فۆلیک ئەسید (folic acid).
٦. ئەو کەسانەی کە زۆر جگەرە دەکێشن.
٧. بەکار هێنانی فڵچەی ددان بە شێوەیەکی نادروست.
٨. دەرمان: هەندێک جۆری دەرمان، وەکو: دەرمانی هەوکردنەکان (antiinflamatory drugs)، دەرمانی نیکۆتین (oral nicotine replacement therapy)..



• چارەسەر: هیچ چارەسەرێکمان نییە کە وابکات ئەو قورحانە پەیدا نەبێت، بەڵام مەبەست لە چارەسەر کردنی بریتییە لە کەم کردنەوەی ئازار و زوو چاک بوونەوەی قورحەکە. ئەگەر بێت و قورحەکە پەیوەندی هەبێت بەو نەخۆشییانەی کە لە پێشەوە باسمان کرد، نیشانەیتریشی لەگەڵدا دەبێت، بە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکە قورحەکەش چارەسەر دەبێت. بەڵام ئەگەر هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی نەبێت، ئەوا: چارەسەر کردنی بە شێوەیەکی گشتی بریتییە لە:
أ. غەرغەرەی خاوێنەکەرەوە (chlorhexidine mouth wash): ئەم دەرمانە ڕۆژی دوو جار بە کار بهێنرێت، واتە: غەرغەرەی پێبکرێت، کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئازار و نەهێشتنی هەوکردن.
ب. شەکرۆکەی ستیرۆیدی (steroid lozengenes): کە لە شێوەی مژمژەیە و دەمژرێت.
ت. پەمپ (spray): بە بەکار هێنانی هەندێک جۆری سپرای، وەک: (benzydamin spray) کە ئازارەکە کەم دەکاتەوە.
ث. ڕاگووشە یان جێڵ: وەک (choline salicylate gel).
ج. خۆ ئەگەر قورحەکە زۆر گەورە و بە ئازار بێت، ئەمە بە بەکار هێنانی حەبی ستیرۆید (steroid) لەگەڵ حەبی (colchicin).
ح. دەرمانی (tertracycline) و (doxycycline) بەکار دێت بەڵام دەبێت بە پێی ڕێنمایی پزیشک بێت.

• خۆپاراستن:
١. دوورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوەی گەرم و خواردنی تیژ.
٢. وازهێنان لە جگەرە کێشان.
٣. خواردنی میوە و سەوزە بەتایبەتی ئەو میوە و سەوزانەی ڤیتامین سی (vit. C) و ڤیتامین (B ١٢)یان تێدایە.
٤. پارێزگاری کردن لە تەندروستی ناو دەم و ددان و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم.
٥. بەکار هێنانی فڵچەی ددان بە شێوەیەکی تەندروست.
٦. کەم کردنەوەی خواردن و خواردنەوەی شیرنەمەنی بەتایبەتی لە شەودا.



نەخۆشییە درێژ خایەنەکان

نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە کاتی ئیستادا لە کۆمەڵگای کوردەواری وەکو هەموو دانیشتووانی جیهان ڕوو لە زیاد بوونە، کە بەو شێوەیە دیاردەیەک یان نەخۆشییەک ڕوو لە زیاد بوون بێت پێویستە گرنگی زۆری پێبدرێت. نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە کوردستان زۆر ئاستەنگ و کۆسپی دێتە پێش کە بە تەنیا بە دەسەڵات و حکوومەت چارەسەر ناکرێت بەڵکو پێویستی بە هەمانەهەنگی هاووڵاتی (نەخۆش) و دەزگاکانی تەندرستی (حکوومەت) هەیە. بۆ زیاتر برەو دان بەو خزمەتانەی کە پێشکەش بە هاووڵاتیان دەکرێت و بە شێوەیەکی زانستیانە بگات بە دەستی نەخۆشەکان و هەموو کات هۆشیاری تەندروستی تەواو دەربارەی نەخۆشییەکە و کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانەی کە کەسەکە بەکاری دەهێنێت، لەگەل قۆناغەکانی نەخۆشییەکە هەمووی ڕۆڵی زۆری دەبێت لە چاکتر بوونی باری نەخۆشییەکە و دوور بوونی لە زوو دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشییەکە و ئەگەر ماک و ئالۆزییەکان ئەگەری زۆر دەرکەوتنیان هەبێت، ئەوا: بە هۆی ئەو هەماهەنگییە هۆکار دەبێت لەوەی درەنگتر ماک و ئالۆزییەکان دەربکەون. زۆر ئاستەنگ هەیە لە بەردەم بەڕێوە بردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە هەرێمی کوردستان، وە ئاستەنگیانە هۆکارە بۆ بە هەدەر دانی هەموو هەوڵ و کۆششەکانی دەزگاکانی تەندروستی و وەزارەتی تەندروستی، وە هەروەها ژیان و تەندروستی نەخۆشەکە (هاووڵاتییەکە) دەکەوێتە مەترسییەوە یان نەخۆشییەکەی تیرتر دەبێت و سیرایەت دەکێشێت. لەو ئاستەنگ و کەموکوڕییانە دەتوانرێت بەو شێوەیە باسیان لێوە بکرێت:

١. حکوومەت:

أ. هەموو کات هەموو دەرمانەکانی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەستەبەر ناکات، هەر بۆیە جاری واهەیە نەخۆش هەیە مانگی لە پێنج دەرمان تەنیا دوو یان سێ دەرمان یان یەک دەرمان هەیە و ئەویتر دەبێت لە دەرەوە بکڕێت.

ب. حکوومەت هیچ گرنگی بە هۆشیاری دروستی نادات، وەک ئەوەی هەر نەزانێت هۆشیاری دروستی چییە؟!! زۆر جار دەرمان هاتووە ئێکسپایەری تەنیا یەک یان دوو مانگ ماوە. بۆ ئەو مانگە لە کۆی (٣٨) جۆری دەرمان، تەنیا (١٨) جۆری بۆ دابین کردووین؟!! ئەوە سەرەڕای ئەوەی حکوومەت تەنیا دەرمان دابین دەکات، هەرچی بە دوا داچوونە ئەوە هەر گرنگی پێنادرێت!!! چونکە هەموو نەخۆشییەکی درێژخایەن دەبێت چۆن لە مەکتەب تەڵەبە سێ مانگ جارەک کارت وەردەگرێتەوە (بە فەسڵی ناو دەبرێت)، ئاوەها ئەمراز موزمینە دەبێت سێ مانگ جارەک ئەو کارتە وەرگرنەوە تابزانرێت کە ئایا سەرکەوتووە، کەوتووە یان

ئیکماله. ئەوە هەر نییە و برۆ و بخۆ.
ت. سەرەڕای ئەوەی بە دوا داچوون بۆ نەخۆشەکە نییە، بەدوا داچوون بۆ کاری دکتۆرەکەش نییە؟!! ئەی کاکە نەتیجەکانت کووە؟!! ئەوە هەر نییە؟!!
ث. حکومەت هیچ پلان و پرۆگرامی بۆ برەو دان و بەرەو پێش بردنی توانا و لێهاتووی پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و فەرمانبەرانی سەنتەرەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان نییە. هەروەک باوە لە بواری پزیشکی، کە ساڵ بە ساڵ لە گۆڕانکاری و پێشکەوتن دایە، بۆیە هیچ ڕاهێنان و دەورە و کۆڕ و سیمینار بۆ ئەو جۆرە مەڵبەندانە و کارمەندانی ئەو مەڵبەندانە نییە؟!! کە ئەمەش خراپ دەشکێتەوە.
٢. نەخۆش: نەخۆشی کوردستان کوڵەوارە و هیچ دەربارەی نەخۆشییەکەی ناخوێنێتەوە؟!! نازانێت کێ دکتۆرە؟ لەگەڵ ئەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی کەمە، لە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی و دارایی و سیاسی و ئیداری زۆر خراپ دەژیت، هەرچی لەگەڵ برێیت لەبەر ئەوەی هەندەی فێر لێکراوە هەر فکری لەسەر پارەیە!! بۆیە تەنانەت متمانەی بە خۆیشی نەماوە. ئەوە سەرەڕای یەک بار گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی، بۆ نموونە: کچ هەر مێردی کرد یان کوڕ ژنی هێنا، تەواو ئاگای لە دایک و باوکی نامێنێت بەڵکو بار گرانیان دەخاتە سەر؟ ئەوە بە خۆم تێبینیم کردووە و هەموو دایک و باوکان لە کوڕ و کچانیان بە گلەیین؟!! بۆیە خێزانی نەخۆشەکەش یارمەتی دکتۆر نادەن و لە پێدانی چارەسەری هیچ دەورێک نابینن. ئەوە نەبوونی و کەم دەرامەتی لەولای بووەستی!!! تەنانەت ئەوانەی کە خوێندەوارییان هەیە و نەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە، هیچ گرنگی بە خۆ ڕۆشنبیر کردن نادەن؟! هەموو کات پرسیارم لەو نەخۆشانە کردووە کە دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان وەرگرتووە: ئایا ئەو تیلمە وەرەقەی ناو دەرمانەکانت خوێندووتەوە، لە زۆربەیان وەرام بە نەخێر بووە.
٣. گیا دەرمان: گیا فرۆشان کلاوچی و قۆر برن، هەندەی فێر دەکەن نەبیتەوە. ئافاتەکیتری تەندروستی هەرێمی کوردستانن، ناکرێت حکوومەت بەو جۆرە خۆی کڕ بکات لەو کلاوچی و قۆربرانە. ئەوە ئەوانەش دەگەر دابێت کە بە ناوی دین فێر و کلاوات لە خەڵکی دەکەن!! لە سەرانسەری جیهاندا ئێستا گیادەرمان وەکو دەرمانی ئاسایی ئەژمارد دەکرێت و نابێت بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بەکار ببرێت، وە لە کوردستان هیچ پسپۆڕی پزیشکیمان لە بواری گیا دەرمان نییە.
٤. کارمەندی تەندروستی:
١. کارمەندی تەندروستی (هەندێک لە کارمەندانی تەندروستی): بەتایبەتی ئەوانەی عیادەیان هەیە، کابرا تەقەی سەری دێت و خۆی لە نەخۆش دەکاتە دکتۆر. بۆیە نەخۆش هەرچی سەدرییەی سپی لەبەر بوو، پێیدەڕێت: دکتۆر. هەندێک لەوانە دەست لە چارەسەرییەکان دەدەن، بێگوومان کارەکە تێکچوونی دەکەوێتێ. ئێستا بوونی عیادەی کارمەندان ئافاتی تەندروستی هەرێمی کوردستانە.
٢. سەنتەری خێرخوازی: هیچ کات ئەو چەشنە سەنتەرانەی کە لە کوردستان ڕووی لە زیاد بوون کردووە خێر خوازی نین؟!! ئەوانە بە زۆری لە گەڕەکە هەژار نشینەکانن و دکتۆرەکە پسپۆڕ نییە و جاری واهەیە کارمەندی پزیشکییە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان چارەسەر دەکات. ئەوە ئافاتی دکتۆری سوری هەر لێبگەڕێ کە بە زۆری لەو سەنتەرانە دادەنیشن؟!
٣. دکتۆر:
أ. دکتۆری عارەب و بێگانە: زۆربەیان مەعلووماتیان قەدیمە!!؟ ئی پێنج بۆ دە ساڵی پێشووە. وەرە لە ساڵی (٢٠١٣ز) موئتەمەری سووکەری بەسترا و ئین شاالله بەڵێنیاندا کە لە (٢٠١٤ز) دووبارە بکرێتەوە و هەموو پێشکەوتنەکان لەوێ باس کران. کاکم لە ترس و لە برسان هاتۆتە کوردستان ئەوە پێنج لۆ دەساڵە هەر هیچی نەخێندیتەوە و چارەسەر دەنووسیت. بێگوومان ئەو جۆرە دکتورانە دەلالیان هەیە، نەخۆشیان بۆ دەبەن و دەستکاری چارەسەریان دەکەن. دکتۆری عارەب و بیانی جاری واهەیە نەخۆشەک لە سەر حەبی (کاپۆتین)ە، کە هەرزانە و هەموو کات حکوومەت بە بێ بەرامبەر دەیداتە خەڵک بەڵام ئەو دێت بێئەوەی بنەمایەکی زانستی هەبێت حەبەکە بۆ نموونە دەیکاتە (رامیپریل) یان (کەڤەرسیل) کە لە هەولێر زەحمەت پەیدا دەبێت و بە پارەیەکی گرانە، ئەوجا بە کورتی سەیدەلییەکە چ برێت: ئەوە بۆ نەخۆش دەنووسرێت و چونکە ئامانجەکەی هاتنی لۆ کوردستان پارەیە. یەکەکم نەدیت لەوانە نەک مەعلووماتی (٢٠١٣ز) بەڵکو (٢٠١١ز) پی بێت، چونکە لە چارەسەرییەکانی کە نووسیتی دیارە.
ب. دکتۆری کورد: زۆر لە دکتۆرە کوردەکان هەیە بواری پسپۆڕی ئەو نییە بەڵام دەرمان و چارەسەر دەنووسێت. زۆر دکتۆرمان هەیە زۆر کۆنن، کاکە کاری تۆ نییە یان بینێرە لای دکتۆرێکی ئەو بوارە یان بۆ سەنتەری ئەو نەخۆشییە بنێرە، لۆ دەرمان دەنووسیت؟!! بێگوومان چارەسەرییەکەی باش نییە. بەڕاستی ئێستا تووشی گرفتی خۆمان بووینە، کابرا دکتۆری هەناوە چارەسەر بۆ خووداری (epilepsy) دەنووسێت، کە سووند دەخۆم زیاتر لە دە ساڵە هیچی لەسەر نەخێندیتەوە. ئەوە سەرەڕای نەبوونی مستەوای پزیشکی و نەخێندنەوە، ئەوە باسەکیترە!! کابرا نەشتەرگەرە (جەراحە) چارەسەر بۆ ئەمراز موزمینە دەنووسێت؟!! هەرچی ئەخلاقی توویبیە ئەوە هەر لێی گەڕێ!!!
ت. دکتۆری موقیم و موقیم ئەقدەم: بە هیچ شێوەک ڕێگا نادرێت لە زانستی پزیشکی دوو دەست لە سەر یەک زگ بێت. لەبەر ئەوەی لە خەستەخانەکانی تەواری دکتۆری پسپۆڕ نەخۆش بەڕێ ناکات و ئەوان لەوێن، یەکسەر جاری واهەی عیلاج دەگۆڕن یان نەخۆش عیلاجی نەبردووە عیلاجێکیتری دەدەنێ!! کە بێگوومان ئەوە کار لە سەر چارەسەری درێژ خایەنی نەخۆشەکە دەکات و چارەسەریان وەکو دکتۆری پسپۆڕی تایبەتمەندی ئەو بوارە نابێت. بۆیە پێویستە ئەگەر نەخۆشەکە لەناکاو نیشانەیەکی بۆ دروست بوو، چارەسەری ئانی بکات و دواتر داوای لێ بکات کە سەردانی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان یان دکتۆری پسپۆڕی خۆی بکاتەوە. هێشتا زۆرم مابوو، بەس ئەوەندە با بەس بێت.

هەموو کات هەموو دەرمانەکانی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەستەبەر ناکات، هەر بۆیە جاری واهەیە نەخۆش هەیە مانگی لە پێنج دەرمان تەنیا دوو یان سێ دەرمان یان یەک دەرمان هەیە و ئەویتر دەبێت لە دەرەوە بکرێت.

Headache in the Athlete

سەرئێشان لە یاریزانان

سەر ئێشان نیشانەیەکی زۆر باوە، زیاتر لە (٩٣٪)ی پیاوان و (٩٩٪)ی ئافرەتان لە درێژایی ژیانیان جارێك تووشی سەر ئێشان و ژانە سەر بوونە. تەنانەت لە سەرانسەری جیهاندا (٢،٦ ملیۆن) لە پیاوان و (٨،٧ ملیۆن) لە ئافرەتان نەخۆشی لاسەر ئێشەیان هەیە، لە ناو دانیتشتووان بە گشتی (١٠،١٪)ی ئافرەتان و (٢،٥٪)ی پیاوان نەخۆشی سەر ئێشەیان هەیە، سەر ئێشان هۆکارە لە (١ - ١٦٪)ی ئەو حالەتانەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن دەکەن. یاریزانان وەکو هەموو خەڵکیتر تووشی سەر ئێشان دێن، وە لە باووترین جۆری سەر ئێشانەکانیش بریتییە لە: لاسەر ئێشە و سەر ئێشانی خەم. سەر ئێشان بە هۆی خەم و پشێوی دەروونی هەموو کات کەسەکە هەر دوو لا سەری دەیەشێت، نیمچە سەر ئێشەکی بەردەوامی دەبێت، لە شێوەی فشارێك کە دەوری سەری بدات وایە، زۆربەی کات زۆر توند نییە بەڵکو هێور یان مامناوەندە. هەرچی لاسەر ئێشەیە هەموو کات یەك لا دەگرێتەوە، ژانەکەی توندە. ئەو لا سەر ئێشە چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە: هەیە جۆری لاسەر ئێشەی کلاسیکییە کە پێش دەست پێکردنی سەر ئێشانەکە کەسەکە نیمچە هاورێکی (aura) دەبێت، وە نیشانەی دەماری پێش سەر ئێشانەکە دەبێت، وە نزیکەی (١٥٪)ی ئەو کەسانەی لاسەر ئێشەیان هەیە، لەو جۆرەن. زۆر دەرمان هەن کە دەبنە هۆی هاتن و زیاد کردنی سەر ئێشان بە هۆی لاسەر ئێشەوە، لەوانە: دەرمانی ئیسترۆجین، دەرمانی کافایین، نیکۆتین، دەرمانی حەبی بن زمان، دەرمانی پرۆجیسترۆن، پەنیر، چوکلێت، سووڕی مانگانە لە ئافرەتان، برسی بوون، بۆن و عەتر، زۆر خەوتن یان کەم خەوتن، پشێوی دەروونی و مەی. هەرچی سەر ئێشەیە بە هۆی خەم و پشێوی دەروونی، ئەوا زۆر هۆکار هەن کە ئاسانکاری بۆ دەرکەوتنی دەکەن، لەوانە: توندی و گرژ بوونی ماسولکەکانی کەللەی سەر، ڕاڕایی، خەمۆکی، خراپی لایەنی سۆزداری لەوانەیە هۆکار بن بۆ دروست بوون و مانەوەی سەرئێشان بە هۆی خەم. وە نەبێت تەنیا ئەو دوو جۆرە سەر ئێشانە لە ناو یاریزانان زۆر بێت بەڵکو سەر ئێشانی هێشوویی (cluster headache)یش کە کەسەکە زۆر بە توندی سەر ئێشانەکە دەگرێت و لایەکی سەری دەیەشێت بە زۆری دەوروبەری چاوی دەیەشێت و ماوەی (١٥ - ١٨٠) دەقیقەی دەبات، لەوانەیە ڕۆژەك تا ڕۆژەك یان هەشت جار لە ڕۆژێکدا ڕوو بدات. یاریزانەکە لەگەل سەر ئێشانەکە، لەوانەیە: ئاوی لە چاوی بێت یان چاوی سۆر بێتەوە یان ئاوی لە کەپووی بێت یان دەم و چاوی ئەستوور بێت و تووشی پەمان بێت، یان پێڵووی چاوی دەپەمێت و ئەستوور دەبێت. ئەو جۆرە سەر ئێشانە بە زۆری لە پیاوان ڕوو دەدات و لە نێوانە تەمەنی (٣٠ - ٥٠) ساڵی، ئازارەکەی هەندە توندە کە یاریزانەکە حەجمانی لەبەر نییە و زۆر جار لە ناو خەو بە خەبەری دێنێت. بە جۆرێك ئەوانەی سەر ئێشانی جۆری هێشووییان هەیە، لەبەر توندی سەر ئێشانەکە لەوانەیە سەری خۆیان بە دیوار دابدەن، کەچی ئەوانەی لا سەر ئێشەیان هەیە کە ئازارەکەیان گرت هەوڵی خەوتن دەدەن بۆ ئەوەی ئازارەکەیان نەمێنێت، ئەو کەسەی لا سەر ئێشەی هەیە بە خەوتن ئازاری سەری نامێنێت. لەوانەیە یاریزان تووشی سەر ئێشان بە هۆی بەکار هێنانی ماددەکانەوە بێت، بۆ نموونە: زۆر بە کار هێنانی ماددە ژان لابەرەکان، کافایین، مەی. هەندەك جۆری دەرمانیش سەر ئێشان دروست دەکەن، وەکو: دەرمانی کۆکایین، مەی، دەرمانی نایترێت و یەك ئۆکسیدی کاربۆن.

• **هۆکارەکانی سە رئێشان :** بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە کە سەر ئێشان هۆکاری زۆری هەیە، لە هەموو جۆرەکانی سەر ئێشان کە لە یەکەی فریاکەوتن دەبینرێت (٢٪)ی بە هۆی هۆکارێکی ئۆرگانییە و (٩٠٪) بە هۆی سەر ئێشان بە هۆی خەم و پشێوی دەروونییە، وە (٨٪)ی سەرئێشان بە هۆی موولوولە خوێنەکانەوە دەبێت. لە یەکەکانی فریاکەوتن زۆربەی حالەتەکانی سەر ئێشان کە دێنە خەستەخانە، یان: سەرئێشان بە هۆی خەم و لا سەر ئێشە (٢٥ - ٥٥٪)ی حالەتەکانە، (٢١٪)ی حالەتەکان بە هۆی سەر ئێشانی درێژ خایەنی بە هۆی خەمەوەیە، وە (١٩٪)ی هیچ جۆرە سەر ئێشانەك نییە. لە منداڵان (٥٢٪)ی سەرئێشانە بە هۆی لاسەر ئێشە، (٢١٪)ی سەر ئێشانە بەهۆی خەم، (١٩٪)ی نادیارە. ئەوانەیتری سەر ئێشان دەمێنێتەوە، تێکەڵەیەکە لە لاسەر ئێشە، سەر ئێشانی دەروونی و سەر ئێشان دوای بەرکەوتن.

> سەر ئێشان نیشانەیەکی زۆر باوە، زیاتر لە (٩٣٪)ی پیاوان و (٩٩٪)ی ئافرەتان لە درێژایی ژیانیان جارێك تووشی سەر ئێشان و ژانە سەر بوونە. تەنانەت لە سەرانسەری جیهاندا (٢،٦ ملیۆن) لە پیاوان و (٨،٧ ملیۆن) لە ئافرەتان نەخۆشی لاسەر ئێشەیان هەیە

• **سەرئێشان بە هۆی ماندووبوون : (Exertional Headache)** سەرئێشان بە هۆی ماندوو بوون لە لایەن کۆمەڵەی نێو دەوڵەتی سەرئێشان (International Headache Society) بەوە پێناس دەکرێت: بریتییە لەو جۆرە سەر ئێشانەی کە بە هۆی ماندوو بوون و هیلاك بوونەوە بۆ مرۆڤ دێت. هەموو کات ئەو جۆرە سەرئێشانە هەر دوو لای سەر دەگرێتەوە، توندە و شێوەی لاسەر ئێشە دەدات لەو کەسانەی کە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە لا سەرئێشە. ئەو جۆرە سەر ئێشانە ماوەی (٥ - ٢٤) سەعات دەبات، وە هیچ نیشانەی دەماری و نیشانەی کۆئەندامەکانی لەشی لەگەل نییە. ئەو جۆرە سەر ئێشانە لە کاتی ماندوو بوونی زۆر، بۆ نموونە: بەرز کردنەوەی قورسایی یان لە کاتی زیاد بوونی فشاری ناو سینگ لە کاتی کۆخە یان خۆ شۆڕ کردنەوە، کە ئەمانە هەمووی دەبنە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری ناو مێشك و سەر ئێشان دروست دەکات. لەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن، زۆر پێویست دەکات ئەو جۆرە سەر ئێشانە لە سەر ئێشان بە هۆی بەر کەوتنی سادە (minor head injury) کە دەبێتە هۆی خوێن بەر بوون لە مێشك (intracranial bleed) یان ئەو بەرکەوتنانەی کە لەوانەیە بە هۆی هۆکاری مەترسیدار بێت، کە لەوانەیە

کەسەکە نەخۆشییەکی مەترسیداری هەبێت بۆ نموونە تەقینی موولوولە خوێنێك(ruptured subarachnoid hemorrhage) . یەك لەو سەر ئێشانەی کە بە هۆی ماندووبوونەوە تووشی یاریزانان دەبێت، بریتیە لە (سەر ئێشانی بەرز کردنەوەی قورسایی)، کاتێك یاریزانەکە قورساییەکە بەرز دەکاتەوە و هەناسەی رادەگرێت و هێز دەداتە خۆی، کە ئەو هێز دانەخۆیە دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی فشاری خوێنی ناو مێشك و تووشبوون بە سەر ئێشان. ئەو جۆرە یاریزانانە هەموو کات پشتە سەریان دەیەشێت یان جار جار ملیان ئازاری دەبێت، ئازارەکە لە ناکاوەوە دەست پێدەکات تووند دەکات و دەمێنێتەوە، بە جۆرێکە کە مرۆڤ خۆی لەبەر ناگرێت. هەر بۆیە لە کاتی چارەسەر کردنی ئەو جۆرە یاریزانانە پزیشکی تیپی وەرزشییەکە داوای تیشکی فەقەراتەکانی مل دەکات (نەوەك یاریزانەکە نەخۆشییەکی لە فەقەراتی مل هەبێت) و تیشکی موگناتیسی مێشك بۆ نەهێشتنی گوومانی بوونی نەخۆشی لە مێشك.

• سەرئێشانی بەرزایی :(altitude headache) کاتێك یاریزان بۆ ئاستێکی زۆر لە رووی دەریاوە، بۆ زیاتر لە (٣٠٠٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، بە هۆی کەم چوونی خوێن بۆ مێشك یاریزانەکە دەو بەشکەی پێدەکەوێت و زۆر هەناسە دەدات، کە ئەو زۆر هەناسە دانە دەبێتە هۆی کرژ بوونی موولوولە خوێنبەرەکانی مێشك و یاریزانەکە تووشی سەر ئێشان دەبێت. بۆ دوور بوون لەو جۆرە سەر ئێشانە، یاریزان دەبێت بە راهێنانی بەرە بەرە و رابهێنرێت لەوەی بچێتە شوێنی بەرز، واتە: بە خۆراهێنان و تەواو خواردنەوە و خۆراکی دروست و وەرگرتنی دەرمان ئەگەر هاتوو توشی رشانەوە لە شوێنی بەرز دەبوو، هەتا ئەو هۆکارانە سەر ئێشانی شوێنی بەرزی بۆ نەهێنێت. خۆ ئەگەر یاریزانێك دوای هەموو هەنگاوەکانی خۆپاراستن هەر ئەم جۆرە سەر ئێشانەی بۆ هات، ئەو کات: دەبێت زوو بگەیەنرێتە خوارەوە و ئۆکسجینی بدرێتی و دەرمانی ستیرۆیدی لێبدرێت.

• سەر ئێشان بە هۆی غاردان

(effort headache) : ئەو جۆرە سەر ئێشانە بە زۆری لەو وەرزشانە دەبینرێت کە دەبێت یاریزانەکە ماوەی باش ماندوو بێت، بۆ نموونە: لە یاری غاردان (ماراسۆن)، کە لەو جۆرە یاریانە یاریزانەکە دەبێت زۆر بە توندی غار بدات و ماندوو نەبێت و نەوەستێت، لەگەل ئەو غاردانەش ئاساییە یاریزانە بەرەو رووی گەرما، شێداری، بەرز بوونەوە لە ئاستی رووی دەریا، ووشك بوونەوە و بەد خۆراکی دەبێت. ئەو جۆرە سەر ئێشانە زۆر لە لا سەر ئێشە دەکات، بە جۆرێك لا سەرێکی ژان دەکات، لەوانەیە: رشانەوە، هێلنج و چاو رەشکە و پێشکە کردنی لەگەل بێت. چارەسەری ئەو جۆرە سەر ئێشانە، هەموو کات بە خۆپاراستن دەبێت لەوەی کە یاریزانەکە ئاو و شلەمەنی باش بخواتەوە، هەوا گۆرکێ بکات و لە هیکەوە چوون بۆ بەرزایی بە دوور بێت.



دیاردەی سووڕی مانگانە



دیاردەی پێش سووڕی مانگانە یان نیشانەکانی پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە کۆمەڵە نیشانەیەکن لە نیشانەکانی جەستەیی و سۆزداری و دەروونی کە پەیوەندی بە ناو کەوتنە ناو سووڕی مانگانەوە هەیە لە ئافرەتان. بە زمانی میللی (نیشانەکانی عادەی) پێدەگووترێت، کە لە ئافرەتێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. نزیکەی (٨٠٪)ی ئافرەتان لە تەمەنی پێگەیشتن و زگ و زا ئەو نیشانانەیان هەیە، بەڵام تەنیا بە ئافرەتێک دەووترێت کە ئەو دیاردەیەی هەیە کە نیشانەکانی هەندە زۆری بۆ بێنێت کە بێزاری بکات، بە جۆرێک نیشانەکان هەندە تووند بێت لە کاتی گرتنی توانای بەجێگەیاندنی کارەکانی رۆژانەی نەبێت. ئەو کات بە ئافرەتەکە دەگووترێت، کە: دیاردەی پێش سووڕی مانگانەی هەیە.

● هۆکارەکانی تووشبوون: هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، زۆربەی کات هۆکاری تووشبوون نەزانراوە!! بوونی هەندێک هۆکار لە ئافرەت ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە زیاد دەکات یان نیشانەکان توندتر دەکات، لەو هۆکارانە:

١. زۆربەی بە کار هێنانی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییینیان زۆر تێدایە، وەک: (قاوە، چایە، کۆلا، چوکلێت،...هتد).

٢. بەناو ساڵ داکەوتن و چوونە تەمەنەوە.

٣. گرفتی دەروونی و ئاریشە و پشێوی دەروونی.

٤. جگەرە کێشان.

٥. پێشتر ئافرەتەکە تووشی نەخۆشی خەمۆکی بوو بێت یان خەمی هەبوو بێت.

٦. لە خێزان کەسێک هەبوو بێت هەمان نیشانەکان و هەمان دیاردەی هەبوو بێت.

٧. خۆراک کە توخمەکانی مەگنسیۆم و مەنگەنیز و ڤیتامین ئی (E)ی کەم تێدایە، نەخواردنی خۆراکی دروست.

٨. هەندەک لە پزیشکان مەزەندە دەکەن، کە: گرتنی بۆڕییەکانی ڤالوول لە ئافرەتان ئەو نیشانانە توندتر دەکەن.

● نیشانەکانی نەخۆشییەکە: نیشانەکان چەند رۆژێک پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە دەست پێدەکات، لەوانە:

١. نیشانە دەروونییەکان:

أ. گۆڕانی لە ناکاو و توند لە هەڵسوکەوتی ئافرەتەکە.

ب. لە خۆڕا توورە بوون و غەزرین و بەگژدا چوونەوە.

ت. هەست کردن بە ڕاڕایی و قەلەقی.

ث. هەست کردن بە پشێوی دەروونی.

٢. نیشانە ڕەفتارییەکان:

أ. زۆر خواردنی خۆراک، بەتایبەتی خۆراکە شیرینییەکان.

ب. زۆر هەستیار بوون بەرامبەر ڕەفتاری کەسانیتر.

ت. زووگریان و گرینۆک بوون.

ث. تێکچوونی خەو.

٣. نیشانە جەستەییەکان:

أ. هەست کردن بە سەر ئێشان و ژانە سەر.

ب. ئەستوور بوون و پەنمانی قوون پانی پێ یان ئەستوور بوون و پەنمانی هەردوو مەمک، هەست کردن بە ئازار لە قوون پانیەکان یان هەست کردن بە ئازار لە مەمک و مەک ئێشان.

ت. بوونی ئازار و ژان لە بنی زگ.

ث. هەست کردن بە بێتاقەتی و داهێزران و داوەشانی بەردەوام.

ج. لەوانەیە کێشی لەشی زیاد بکات، چونکە خوو دەداتە زۆر خۆری و خواردنی خۆراکە چەور و شیرینییەکان.

● چارەسەر: زۆربەی کات نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە ماوەی دە رۆژ یان کەمتر لە سووڕی مانگانە دەست بە دەرکەوتن

دەکات، بەڵام توندی نیشانەکان هەر بە دیتنی سووری مانگانە یان یەک تا دوو ڕۆژ دوای دیتنی سووری مانگانە وورده وورده ڕوو لە کەمی دەکات. ئافرەتەکە دەبێت ئامۆژگاری بکرێت کە وەرزشی بەردەوامی ڕۆژانە، بۆ نموونە: بە پێ ڕێ کردن یارمەتی کەم بوونەوە و نەهێشتنی ئەو نیشانانە دەدات. وەرزش کردن وەکو هەنگاوێکی خۆپاراستن وایە



لە دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەمجۆرە دیاردەیە، هەر بۆیە هەر هیچ نەبێت ئەو جۆرە ئافرەتانە دەبێت بە پێ ڕێ بکەن بە ڕێکی ڕۆژانە خۆ لەو جۆرە وەرزشە ڕابهێنن. وە هەروەها خۆراکی دروست بخۆن، بەتایبەتی ئەو خۆراکانە کە پڕن لە توخمەکانی مەگنسیۆم و مەگنیز و ڤیتامین (E)یان زۆر تێدایە. بەتایبەتی زۆر خواردنی خۆراکەکانی، وەکو: مۆز، سەوزە و میوە، دانەوێڵە. هەروەها ئافرەتەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە خۆ دوور بگرێت لەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە،وەکو: (چایە و قاوە و کۆلا و چوکلێت). هەروەها دوور بێت لە: خواردنەوە کحولییەکان، خوێ، جگەرە کێشان، شیرنەمەنییەکان. ئافرەتەکە هەوڵی تەواو حەوانەوە و ئارامی بدات، باش بخەوێت. ئەگەر هەر نیشانەکان بەردەوام بوون، ئەوا: ئافرەتەکە دەتوانێت دەرمانی ژان لابەر بەکار بهێنێت، هەتا نیشانەکانی نامێنێت. هەموو ئەو ئافرەتانەی کە ئەو جۆرە دیاردەیان هەیە، ئەو جۆرە نیشانانە زۆر بە توندی دەگرن پێویست دەکات سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ئافرەتان و لە دایک بوون بکات هەتا لە باری تەندروستی ئافرەتەکە بکۆڵێتەوە. بەتایبەتی نەوەک ئەو نیشانانە بە هۆی نەخۆشیترەوە تووشی ئافرەتەکە هات بێت، وە ئەو کات دەرمانی پێویست و چارەسەری بۆ بنووسێت.

نۆڕینگە

نەخۆشییەکانی ئافرەتان و لە دایك بوون

پ١/ کامەران، ئەڵمانیا: من ماوەی هەشت ساڵە ژنم هێناوە و دوو کچم هەیە و خێزانەکەم چەند زگێکی لەبەر چووە. ئێستا ماوەی سێ مانگە سووڕی مانگانە (عادە)ی نەبینیووە و کە گەڕامەوە کوردستان بردمە لای پزیشك و دەرمانی بۆ نووسی و گووتی: زگی نییە، بۆیە دەرمانی بۆ هاتنە خوارەوەی سووڕی مانگانەی بۆ نووسی. هەر لە کوردستان بردمە لای پزیشکێکیتر و ئەویش دەرمانی (مەنعی حەمل)ی بۆ نووسی، خێزانەکەم زۆر هەست بە ماندوو بوون دەکات. ئایا هۆکاری نەدیتنی سووڕی مانگانە لەو حاڵەتەی خێزانەکەم چییە؟

و/ نەدیتنی سووڕی مانگانە چەند هۆکارێکی هەیە، لەوانە:

١. دووگیانی (حەمل): ئەگەر ژنێك لە تەمەنی زگ و زا بێت، دووگیانی بوون هۆکاری سەرەکی نەدیتنی سووڕی مانگانەیە. لە کاتی دووگیانی کۆرپەکە لە دیواری ناوەوەی منداڵدان گەشە دەکات بە هۆی بوونی هۆرمۆنەکان و فەراهەم بوونی کەشەکە بۆی، هەر بۆیە دیواری منداڵدان هیچ پارچەی لێنابێتەوە و ژنەکە سووڕی مانگانە نابینێت.

٢. دەرمانی نەهێشتنی منداڵ بوون (جەبی مەنعی حەمل): هەندەك لەو ژنانەی کە دەرمانی مەنعی حەمل بە کار دێنن، ماوەیەك سووڕی مانگانەیان دەوەستێت و دواتر دواب (٣ - ٦) مانگ سووڕی مانگانەیان دێتەوە.

٣. شیردانی سروشتی: هەندێك لە ژنان بەردەوام دەبن لە شیر پێدانی کۆرپەکەیان، هەر چەندە هێلکەدانان ڕوو دەدات بەڵام ژنەکە سووڕی مانگانە نابینێت! هەر بۆیە ئاساییە ئەگەر ژنێك شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی لە کاتی شیر پێدان دووگیان بێت.

٤. دەرمان: هەندێك جۆری دەرمان دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە، بۆ نموونە: ئەو دەرمانانەی کە کۆرتیزۆنیان تێدایە، دەرمانەکانی خەمۆکی، دەرمانەکانی شێرپەنجە.

٥. نەخۆشی: هەندێك جۆری نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەوانەیە ببێتە هۆی وەستاندنی سووڕی مانگانە چونکە لەشی کەسەکە تووشی داهێزران دەکات.

٦. پشێوی دەروونی: ئەوانەی کە تووشی پشێوی دەروونی دەبن، لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کاتی سووڕی مانگانەیان بووەستێت.

٧. تێکچوونی هۆرمۆنەکان: ئەو ئافرەتانەی کە کێشی لەشیان زۆرە، جاری واهەیە کە کیسیان لە سەر هێلکەدان دێت و ڕێژەی هۆرمۆنی ئەندرۆجین بۆ هۆرمۆنی ئیسترۆجین تووشی تێکچوون دێت بۆیە ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی دەوەستێت.

٨. چالاکییە وەرزشییە توندەکان.

٩. تێکچوونەکان لە کاری غودەی دەرەقی: بە هۆی زۆربوونی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین) دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی هەرمۆنی ئیسترۆجین، ئەمەش دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە.

١٠. بەدخۆراکی: کە دەبێتە هۆی کەم دەردانی یان نەمانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، وە لە ئەنجامدا وەستانی سووڕی مانگانە.

١١. تێکچوونەکانی هۆرمۆنی ژێر مێشکە ڕژێن: کە دەبێتە هۆی زیاد یان کەم بوونی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین)، کە ئەمەش کار لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەکات کە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی نەدیتنی سووڕی مانگانە.

ب. پرسیارکان کە ئەو ئافرەتانەی سووڕی مانگانە نابینن دەبێت لە خۆیان بکەن:

١. ئایا دووگیانە یان نا؟

٢. ئایا لەگەڵ نەدیتنی سووڕی مانگانە، سەر ئێشانی هەیە؟

٣. ئایا لەگەڵ نەدیتنی سووڕی مانگانە، پرچ هەڵوەرینی هەیە؟

٤. گۆڕانکاری لە بینین هەیە لەگەڵ نەدیتنی سووڕی مانگانە؟

٥. ئایا هیچ دەردراوی لە گۆی مەمك دەبینێت یان شیر لە مەمکی دێت لەگەڵ نەدیتنی سووڕی مانگانە؟

٦. ئایا هیچ نەشتەرگەری (عەمەلیات)ی بۆ کراوە؟

پ٢/ کاڵی، سلێمانی: من ماوەی هەشت ساڵە شووم کردووە، دوو منداڵم هەیە. ئەوە یەکەمیان یەکسەر دوای شوو کردنەکەم بوو، وە ئەویتر دوای پێنج ساڵ، لەولەبم دانا بوو، هە لام برد یەکسەر دووگیان بووم. سووڕی مانگانە زۆر تەواو و هیچ نارێکی نییە بەڵام مووم زۆرە، وەکو پیاوان لە چەناگە و ڕدێن و سك و سەر شانەکان، ئایا ئەوە نیشانەی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانە مانای وایە کە کیسم لە سەر هێلکەدان هەیە یان هەر بە هۆی قەڵەوییە. ئایا کیسی هێلکەدان بەبێ تێکچوون لە سووڕی مانگانە دەبێت یان نیشانەکانی کیسی هێلکەدان چینە؟

و/ نیشانەکانی کیسی هێلکەدان بەم جۆرەیە:

١. تێکچوونی سووڕی مانگانە: ئەوجا ئەو تێکچوونە یان لە شێوەی نەدیتنی سووڕی مانگانە دەبێت یان ماوەی نێوان دوو سووڕی مانگانە درێژ دەبێتەوە.

٢. خراپ بوون و لاواز بوونی هێلکەدانان: بەمەش ژنەکە دووگیان نابێت یان درەنگ دووگیان دەبێت یان ژنەکە تووشی نەزۆکی و منداڵ نەبوون دێت.

٣. زیاد بوونی کێشی لەشی ئافرەتەکە: بە جۆرێك بارستەی لەشی لە (٣٠ کگم/ مەتر دووجا) زیاتر دەبێت، ئەمەش بە هۆی ئەو گۆڕانکارییەی کە بە سەر ئاستی چەوری و دۆن دادێت لە لەشدا.

٤. دەرچوونی مووی دڕ لە ئافرەتان: موو لە ڕدێن و جێگای سمێڵ و پشت و بەرزگی ئافرەتان دێت، ئەمەش هەمووی بە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین).

٥. ئافرەتەکە پێستی چەور دەبێت، وە زوو زوو تووشی زیپکەی گەنجان (حب الشباب) دێت.

٦. منداڵ لەبار چوون: ئەگەر ژنەکە دووگیان بێت، بە هۆی زیادبوونی هۆرمۆنی زەردە تەن (LH)، زوو زوو ژنەکە منداڵی لەبار دەچێت.

٧. لەوانەیە دەگەڵ ئەو نەخۆشییە، ئافرەتەکە نەخۆشی شەکر و بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیشی هەبێت.

٨. بەڵام بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئافرەتێك نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانی



ب. هەرچی نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمکە، ئەوا: نیشانەکانی بە گوێرەی قۆناغی شیرپەنجەکەیە، وە ئایا بۆ دوور بڵاوەی کردووە یان نەکردووە دەگۆڕێ، وە گرنگترین نیشانەکانی ئەمانەن:

١. بوونی گرێ لە مەمك: زۆربەی کات بێ ئێشە و نزیکەی (٧٠٪) بەم شێوەیە دەبێت، وە هەر گرێیەك لە مەمك بوو مانای ئەوە نییە کە شێرپەنجەیە بەڵکو گرێی شێرپەنجەیی، ئەم نیشانانە دروست دەکات:

أ.گرنی گرنی بوونی مەمك.

ب. ئەو گرێیانەی کە دەبنە هۆی بە ناو داچوون یان گورچ بوونی گۆی مەمك nipple (Retracted).

ت. ئەگەر گۆی مەمك خوێنی لێوە بێت ((Blood discharge.

پ. گۆڕان لە قەبارەی مەمك.

ج. ئەگەر شێرپەنجەکە بڵاو بۆوە، ئەوا: دەبێتە هۆی گەورە بوونی گرێ لیمفەکانی ژێر باڵ (axillary's Node) کە قەبارەکەیان لە (١ سم) گەورەتر دەبێت، وە ئەگەر زیاتر بڵاو بۆوە، ئەوا: گرێ لیمفەکانی مل گەورە دەبن.

٢. نیشانەیتر، وەك:

أ. ژانی مەمك.

ب. دەردراو لە گۆی مەمك.

ت. گورج بوون یان گەورە بوونی مەمك یان خورانی گۆی مەمك.

پ. بوونی گرێ لە بن هەنگل یان ئەستوور بوون و هەڵئاوسانی دەست.

ج. سووربوونەوە یان ڕەق بوون یان گەورە بوون یان پووچانەوەی مەمك.

٣- کاتێ شیرپەنجەکە بڵاوەی لێدەکات بۆ شوێنی دوور: ئەو کات نەخۆشەکە تووشی نیشانە گشتییەکانی بوونی شێرپەنجە، وەك: نەبوونی ئارەزووی خۆراك و داهێزران و بێ تاقەتی و لاواز بوون دەکات، لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی ژانی ئیسقان و ژانە سەر و سك ئیشان و سنگ ئێشان و پەرپووتی بێت.

نەخۆشییەکانی منداڵان:

پ٤/ کاردۆ ئەنوەر، هەولێر: منداڵێکی تەمەن نۆ ساڵانم هەیە، هەموو کات تووشی ئیلتهاباتی گورچیلەی دەبێت. ئایا دەتوانن ڕوون کردنەوەك لە سەر هەوکردنەکانی و ئیلتیهاباتەکانی میز لە منداڵان بدەن؟ سووپاستان دەکەم.

و/ هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میز بە یەکێك لە باووترین نەخۆشییەکانی منداڵان دادەنرێت. منداڵان لە ساڵی یەکەمی تەمەنیان کوڕان زیاتر لە کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، بەڵام دواتر لە تەمەنی پێنج ساڵی گۆڕانکاری بە سەر ڕێژەی تووشبوون دادێت و دەبێت بە ڕێژەی (١٨٪) لە کچان و ڕێژەی (١ - ٢٪) لە کوڕان .ئەمەش بۆ کورتی دەرچەی میزەڕۆ لە کچان بە بەراوورد لەگەڵ کوڕان دەگەڕێتەوە. نزیکی دەرچەی میزەڕۆ لە کۆم و لە ئەنجامدا ئاسانکاری بۆ گواستنەوەی بەکتریا بۆ دەرچەی میز و دواتر بۆ میزڵدان و تووشبوون بە هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میز. دەبێت ئەو نەخۆشییە لە منداڵان زۆر گرنگی پێ بدرێت، وە چارەسەری تەواوی بۆ بکرێت بەتایبەتی لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە شەش ساڵ کەمترە چونکە ئەگەر وانەبێت، لەوانەیە ماکی ترسناك لە سەر گورچیلەی منداڵەکە دروست بکات.

* جۆرەکانی هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میز:

١- هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی سەرەوە (هەوکردنی گورچیلەکان، Upper) U.T.I ئەمە زۆر کەم لە منداڵان دەبینرێت، بەڵام ئەگەردروست بوو ترسناکی زۆرە.

٢- هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی خوارەوە (هەوکردنەکانی میزدۆ و میزەڕۆ): ئەمە زۆرتر بڵاوە.

* هۆکارەکانی یارمەتی تووشبوون بە هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میزدەدەن:



هەیە، هەر دەبێت سۆناری زگ بکات، کە بە سۆنار بینرا، ئەو کات دەووترێت: نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانی هەیە.

پ٣/ ئاڵا کامەران، خەبات، تەمەن (٢٠) ساڵ: ئایا هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك چییە؟ وە ئایا نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمك چییە؟

و/ پرسیارەکەت دوو لایەن دەگرێتەوە:

أ. سەبارەت بە هۆکاری تووشبوون:

هۆکاری تووش بوون بە شیرپەنجەی مەمك نەزانراوە بەڵام چەند هۆکارێك هەیە کە بەهۆی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك دادەنرێت، ئەمانەن:

١- بۆماوەیی: ئەو ئافرەتەی کە لە خانەوادەکەی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك زۆرە، ئەوانەی چەند ئەندامیکی خێزانەکەیان تووشی شیرپەنجەی مەمك بوونە، ئەوا: دوو هێندەی ئافرەتێکیتر مەترسی تووش بوونی بە شێرپەنجەی مەمك هەیە. هەروەها ئەو ئافرەتانەی هەڵگری بۆهێلی دیاریکراون، وەك: (BRCA1) .

٢- هۆکاری بایۆلۆجی: ئەو ئافرەتانەی کە شیر نادەن بە کۆرپەکانیان، وە ئەو ئافرەتانەی یەکەم دوو گیانیان دوای تەمەنی (٣٠) ساڵییە یان تەمەنی بێ ئومێدی درەنگترە یان سووڕی مانگانەی زووتر دەست پێدەکات (پێش تەمەنی ١٢ ساڵی) ئەوا: مەترسی تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زۆرە.

٣- دەوروبەر ((Environmental: ئەو ئافرەتانەی کە دەرمانی هۆرمۆن وەردەگرن، واتە: (Hormone replacement therapy)، هەروەها ئەو ئافرەتانەی شێرپەنجەی منداڵدانیان هەیە ئەگەری تووش بوونیان زۆرە. هەروەها مەی خواردنەوە ئەگەری تووش بوون زیاد دەکات.



له منداڵان. هەموو هەنگاوەکان یەك بە یەك بکرێت: ئەویش بە پشکنینی میز و چاندنی میز (مزرعه البول) بۆ زانینی هۆکاری هەوکردنەکەی و دیتنەوەی بەکتریای هۆی هەوکردنەکە و پێدانی چارەسەری تایبەت بەو بەکتریایە.

میز لە منداڵی مەلۆتکە لە ڕێگای کیسێکی پلاستیکی خاوێن کە لە زۆربەی تاقیگەکان هەیە خڕ دەکرێتەوە، هەرچی منداڵی بە تەمەنترن ئەوا قۆدی خاوێن هەیە بەکار دێت. دەبێت منداڵەکە دایکی لەگەل دابێت و یەکەم قەترە میز بخرێتە ناو قۆدیەك، دواتر میزەکەی بڕوات و ناوەندی میزەکەی بخرێتە ناو قۆدیەکەیتر و بنێرێت بۆ تاقیگە.

* چارەسەر:

١- پزیشکی پسپۆڕدەبێت چارەسەری پێویست بدات بە منداڵەکەت و لەخۆڕا و لە نۆڕینگەکانی ناو کۆڵانان دەرمان وەرمەگرە!! پزیشك بەگوێرەی دەرئەنجامی پشکنینی میزەکە و چاندنی میزەکە (مزرعه البول) دەرمانی بۆ دەنووسێت. دەبێت تەواو گوێڕایەڵی چەندێتی و چۆنیەتی پێدانی دەرمانەکە بیت کە پزیشك بۆی دیاریکردووی. نەکەی لەخۆوە دەرمانەکە ڕابگریت، ماوەکەی تەواو دەرمانەکە بدە بە منداڵەکە.

٢. دوای تەواو بوونی دەرمانەکە: سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەوە بۆ دڵنیا بوون لە چارەسەر کردنی تەواوی منداڵەکەت.

٣. ئاو و شلەمەنی زۆر بدە بە منداڵەکەت.

* خۆپاراستن:

١- دەرپێقووتە و بێجامەی منداڵەکەت تەسك و تریسك نەبێت.

٢- فێری گۆڕینی حەفازە بە ڕێگای تەندروستی بە، ئەگەر نەت دەزانی بپرسە.

٣- زۆر لە گەرما و کەفی بۆ شووشتنی منداڵەکەت بەکار مەهێنە.

٤- ئەگەر منداڵەکەت زۆر ناڕەوانی(الامساك)ی هەبوو، درێغی مەکە لە چارەسەر کردنی.

٥- دایکان: منداڵەکانتان فێر بکەن کە چۆن بە ڕێگایەکی زانستییانە و خاوێن، چۆن دوای میز کردن و پیسایی کردن خۆ خاوێن بکەنەوە.

٦- ئامۆژگاری منداڵەکانتان بکەن کە لە خۆڕا میز ڕانەگرن.

پ٥/ قادر ڕەحمان، بنەسڵاوە، هەولێر: منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵیم هەیە، زوو زوو تووشی لووت داڕسان دێت، ئەگەر ئەو جارە لووت داڕسانی هەبوو چی بۆ بکەم؟ چۆن دەکرێت لە ماڵەوە چارەسەری بکەم و کەی بۆ





١- میز تێزان لە میزڵدان بە هۆی ڕاگرتنی میز چ بە هۆی: نەخۆشییەکی زگماکی بێت یان ناڕێکی لە میز کردن بێت و کاتێك منداڵەکە میزی دێت میز ناکات و ڕایدەگرێت یان بە هۆی ناڕەوانی (الامساك) بێت کە دەبێتە هۆی فشار خستنە سەر میزدۆ بە هۆی ڕیخۆڵە ئەستوورە (قۆلۆن) و لە ئەنجامدا میز تێزان و قەتیس بوونی میز لە میزدۆ.

٢- زۆر بەکار هێنانی دژە زیندەگییەکان (المجادات الحیویە واسعە).

٣- لەبەر کردنی دەرپێقووتەی تەسك و تریسك.

٤- جوان خاوێن نەکردنەوەی منداڵ: بۆ نموونە گۆڕینی حەفازەی منداڵ وخاوێن کردنەوەی قوونی منداڵ بە سڕینەوەی کۆمی بۆ گەروگوونی، واتە: لە پشتەوە بۆ پێشەوە کە دەبێتە هۆی گواستنەوەی بەکتریا لە پشتەوە (لە کۆمەوە) بۆ کوونی میز و میزەڕۆ.

* نیشانەکان:

أ- هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی سەرەوەی میز:

١. زگ و تەنکێش ئێشان و ژان کردن.

٢. بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش و تا لێهاتن.

٣. ڕشانەوە و بوورانەوە.

٤. ناوە ناوە تووشبوون بە ناڕەوانی.

زۆر جار هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میز لە منداڵان دیاری ناکرێت. ڕێژەی دیاریکردنی نزیکەی (٢٠٪)یە ئەمەش بە هۆی نادیاری نیشانەکانیەتی، کە لەوانەیە: نەبوونی ئارەزووی خۆراك و دابەزینی کێشی لەش و ڕاڕایی و هار و هاجی یان زوو تووڕە بوون بێت.

ب- هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی خوارەوەی میز:

١. میز سۆتانەوە و میز زوورانەوە (لەگەل میز کردن دەگرێت یان هاوری ناوگەرانی خۆی دەکاتن).

٢. میز بە خۆداکردن و بڕ میزی لە ڕۆژدا.

٣. شەو میز لە بنە خۆی دەکاتن.

٤. زۆر چوون بۆ میزکردن.

٥. بنی زگی دەیەشێت.

٦. بۆگەنی بوون و گۆڕانی بۆنی میزەکەی.

٧. تا لێهاتن و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە بێ هۆیەکی دیار.

دەبێت ڕەچاوی هەموو بنەما زانستیەکانی دیاریکردنی ئەم نەخۆشییە بکرێت

نەخۆشخانەی ببەم؟

و/

لووت داڕسان نیشانەیەکی باوە لەنێومنداڵان، لەئەنجامی ووشك هەڵاتنی ناوکوونەلووت وداڕووشانی لەئەنجامی خووراندنی یان پەنجەلەلووتی ڕابکات یان بەهۆی سەرمابوون منداڵەکە تووشی لووت داڕسان دێت .هەندێك جارلەناکاولەخۆوەجاری واهەیەلەناوخەودامنداڵەکەتووشی لووت داڕسان دێت.

• چۆن لووت داڕسانەکە ڕادەگیرێت ؟

١. منداڵەکەهەڵبستێنە سەرێ وسەری بەپشتیداخواربکاتەوە،بەمنداڵەکە بڵێ هەرخوێنێك لەقورگیدایە قای بکاتەوەناوتەشتێك کەبۆئەوەمەبەستەت ئامادەکردووە.

٢. بەپەنجەکانت هەردوونەرمایی کوونەلووتی منداڵەکە بگرەبۆماوەی پێنج خوولەك وپێی بڵێ کەبەدەم هەناسەبدات لەپێنج خولەك کەمترنەبێت .

٣. کاتێك پەنجەکانت لاداوفشارەکەت لەسەر کوونە لووتی نەهێشت، ئەگەر دووبارە خوێنی لێهات ئەوا هەنگاوی دووەم دووبارە بکەوە .

٤. ئەگەر هەرخوێن دەهات، منداڵەکەت ببەنەخۆشخانەی فریاکەوتن بۆچارەسەرکردن .

٥. هیچ شتێك مەخەرەناوکوونەلووتی کاتێك خوێنی لێدێت (واتە گۆز یان دەستەسڕی کاغەز مەخەرە کوونەلووتی).

٦. جاری وایە ساردی یان بەفر لەسەر ڕوومەت دادەنێت بەڵام ئەمە خوێن بەربوونەکە ڕاناگرێت .

٧. ئەوخوێنەی کەقووت دراوە جاری واهەیە گەدە تووشی داڕووشان دەکات ولەوانەیە منداڵەکەت برشێتەوەورشانەوەکەی خوێنی لەگەڵدابێت .

* خۆپاراستن لەلووت داڕسان :

١. بەپەنجەکانت بەهێواشی بڕێکی کەم لەڤازەلین(Vaseline)بۆچەورکردنی کوونەلووتەکانی منداڵەکەت بەکاربێنە،ئەمەوادەکات کوونەلووتەکانی ووشك هەڵنەگەڕێت وزووتووشی داڕسان نەیەت .

٢. هەوڵبدە کەش وهەوای ژوور خاوێن بێت .

٣. نینۆکی منداڵەکەت بکەوهەوڵبدە دووربێت لەوخووەی کەپەنجە لەکوونەلووتی وەربدات .

٤. ئەگەرمنداڵەکەت چرمی لەکوونەلووتی گیربوو دەتوانی قەترەی شلکردنەوەی ئاوی (saline nose drop)بەکاربێنی وبۆشلکردنەوەی چرمەکەولێنەگەڕێی بەهێزلووتی فن بکات .

٥. دەرمانی ئەسپرین (حەبی پەمبەی تای)مەدەبەمنداڵەکەت، نابێت ئەودەرمانە بدرێت بەمنداڵ لەژێر ڕێنمایی پزیشك نەبێت، ئەگەرمنداڵەکەت چەندجارێك تووشی لووت داڕسان هات وئەودەرمانەت دەداێ ئەوە بەپزیشکی چارەسەرکەر بڵێ .

* کەی پێویستە بچیتە نەخۆشخانەی فریاکەوتن ؟

١. ئەگەرنەتدەتوانی خوێن بەربوونەکە بوەستێنیت یان لەڕۆژێکدا منداڵەکە چەند جارێك تووشی لووت داڕسان هات .

٢. هەستتکرد خوێنێکی زۆری لەبەر ڕۆیی یان منداڵەکەت ڕەنگی زەرد هەڵگەڕا وەدەبووراوە .

٣. ئەگەرلەجێگایتر خوێنبەربوونی هەبوو وەك خوێن میزتن یان لەپیسایی خوێن هەبوو یان لەگەڵ لووت داڕسانەکە تووشی لیرلێهاتن دەبوو .

٤. منداڵەکە خۆی نەخۆش پیشان دەدا .

* نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ:

پ٦/ هاژە ئازاد، تەمەن (٢٤ ساڵ): ئایا عەمەلیات بۆ لابردنی لەوزەتێن هیچ خراپی هەیە؟ ئەگەر عەمەلیات بکەیت و لەوزەتێنت هەڵبگری، کێشی لەشت زیاد دەکات و قەڵەو دەبیت؟ من لەوزەتێنم زۆر گەورەیە و هەر جارەك تووشی دێم، ماوەی دوو بۆ چوار مانگ کۆخەم دەبێت و ئاوە ناوە لەشم گەرم دادێت. هەموو ساڵێ جارێك ئەوەم بۆ دووبارە دەبیتەوە، ئایا عەمەلیاتی لەوزەتێن بکەم؟ وە ئەگەر عەمەلیات نەکەم هیچ مەترسی بۆ دڵ یان هەر ئەندامێکیتری لەش هەیە؟





و/ هیچ پەیوەندییەك لە نێوان مەرازە (لەوزەتێن) و کۆخەوە نییە، تەنیا ئەگەر کۆخەکە بە هۆی دەردراوەکانی لووتەوە بۆ قورگ و هەوك و لەوزەتێنەوە بێت. کە لەگەل کۆخەکە، کەسەکە بە هۆیەوە مەرازەشی ئەستوور و گەورە دەبێت. پزیشك کاتێك مەرازە (لەوزەتێن) لادەدا ئەگەر هاتوو سوودەکانی مانەوەی کەمتر بوو لە زەرەری مانەوەی لەوزەتێنەکە، چونکە لەوزەتێن ڕاستە وەکو یەکەم هێلی بەرگری کار دەکات بەڵام جاری واهەیە وەکو سەرچاوەیەکی تەنینەوەی هەوکردنی لێدێت ئەو کات لابردنی باشترە لە مانەوەی. هەر بۆیە نەشتەرگەری بەندە لە سەر سوود و زەرەری مەرازەکە (لەوزەتێن)، واتا: بڕیاردان لە یەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. هەر بۆیە ئەگەر ساڵانە لەوزەتێنەکان لە چار جار و زیاتر تووشی هەوکردن دەهات، ئەوا: دەبێت نەشتەرگەری بکرێت و لەوزەتێن لابیردێت بەڵام ئەگەر ساڵی جارێك بۆ دوو جار تووشی هەوکردن دەبوو، ئەوا: باشترە نەشتەرگەری بۆ نەکرێت و لا نەبردرێت. هەرچی سەبارەت بە زیاد بوونی کێشی لەشە دوای لابردنی لەوزەتێنە، ئەوا: بە هۆی لابردنی لەوزەتێنەکە کەسەکە ئارەزووی بۆ خواردن دەکرێتەوە چونکە کە لەوزەتێنەکە مابوو، تووشی هەوکردن دەهات لەگەل قووتدان کەسەکە هەستی بە ئازار دەکرد، ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئارەزووی خواردنی کەسەکە بەمەش کێشی لەشی کەم دەکات. کاتێك نەشتەرگەری بۆ نەخۆشەکە دەکرێت، لەوزەتێنەکە لادەبردرێت و لە کاتی خواردنی خۆراك و قووتدان ئازار نامێنێت، بەمەش کەسەکە ئارەزووی خواردنی زیاد دەکات. هەر بۆیە دوای نەشتەرگەری بۆ لابردنی لەوزەتێن، کەسەکە کێشی لەشی زیاد دەکات. هەرچی سەبارەت بە مەترسی هەوکردنی لەوزەتێنەوە هەیە، ئەوا: ڕاستییەکی بەڵگە نەویستە!!! ئەمەش بە مەرجێك هەوکردنی لەوزەتێن لە ساڵی چەند جارێك دووبارە بێتەوە، نەك تەنها یەك جار بێت لە یەك ساڵدا. زۆر جار هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێن لەوانەیە بێتە هۆی هەوکردنی ڕۆماتیزمی دڵ، ئەمەش بە زۆری لە منداڵان ڕوو دەدات و لە گەوران و دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی دەگمەنە. کەچی لە گەوران هەوکردنی جومگەکان یان هەوکردن لە گورچیلەکان دروست بکات، هەروەك گووترا ئەگەر کەسەکە ساڵی زۆر تووشی هەوکردنی لەوزەتێن دەبوو. هەرچی سەبارەت بە ماك و ئاڵۆزی کە لەوانەیە دوای نەشتەرگەری لابردنی لەوزەتێن ڕوو بدات، لەوانەیە شوێنی لەوزەتێنەکە تووشی خوێنبەر بوون بێت یەکسەر دوای نەشتەرگەری یان هەتا یەك حەفتە دوای نەشتەرگەری لابردنی لەوزەتێن بە هۆی هەوکردنی شوێنی لەوزەتێنە لابردراوەکە. ئەمەش زۆر ئاسان دەتوانرێت لێی بە دوور بین، بەوەی کە دەرمانی دژە زیندەگی وەربگرین دوای نەشتەرگەری لەوزەتێن. هەروەها غەرغەرە کردن بە ماددەی خاوێن کەرەوە، وە خواردن و خواردنەوە دوای نەشتەرگەری هەتا ئەگەر شوێنی نەشتەرگەرییەکەش ئازاری هەبوو چونکەخواردن و خواردنەوە دوای نەشتەرگەری ناهێڵێت شوێنی لەوزەتێنە لابردراوەکە تووشی هەوکردن بێت.

پ٧/ مەهدی، کەرکوك: منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵیم هەیە، ئازاری گوێی هەبوو. بردم بۆ لای دکتۆر، گووتی: نەخۆشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (التهاب الاذن الوسگی) هەیەتی. ئایا ئەو نەخۆشییە چییە؟ مەترسی هەیە؟ چارەسەری چییە؟

و/ گوێی ناوەڕاست بۆشاییەکە دەکەوێتە پشت پەردەی گوێ، زۆر جار بەتایبەتی لە منداڵان تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبن. نەخۆشییە سووکە ئەگەر زوو چارەسەر بکرێت و دەرمانی پێویستی دژە بەکتریای بۆ بنووسرێت. نیشانەکانی، لەوانەیە: ئازار لە گوێ، ویزە ویز، وە ئەو ئازار و ژانە لە گوێ هیچ بە ڕاکێشانی گوێ کاری لێناکرێت، زۆر جار کەسەکە گوێی تەپ دەبێت. جاری واهەیە، منداڵەکە کێمی لە گوێ دێت، جاری واهەیە دوای پەسیووێك و سەرما بوون کەسەکە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت کە تیایدا پلەی گەرمی لەش لەگەلی بەرز دەبێتەوە، وە ئەگەر کەسەکە لە هێکەوە ئازاری گوێی زۆر بێت و گوێی تەپ بێت، ئەوا: مانای ئەوەیە کە پەردەی گوێی تەقیووە. چارەسەری: بە پێدانی دەرمانی دژە هەوکردن (دژە زیندەگی) دەبێت، لەگەل دەرمان بۆ ئازار، زۆر کەم پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ دەرکردنی ئەو کێمەی کە لە پشت پەردەی گوێ خڕ بۆتەوە.

پ٨/ سکاڵا، ڕانییە، تەمەن (٢٢) ساڵ: نەخۆشییەکی لووتم هەیە، بەزۆری ئاو لە لووتم دێت و زۆر هەراسانی کردووم. هەرچەند دەرمان دەخۆم هیچ چارەسەری نییە، بەزۆریش لە وەرزی بەهاران زۆرم بۆ دێنێت. بیستوومە کە ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەیە، لەوانەیە: تووشی نەخۆشی ڕەبۆ بین. من خوشکێکم تەواو وەکو منە، هەموو کات ئەویش بەتایبەتی لە وەرزی بەهاران ئاوی زۆری لە لووتی دێت، ئەو بە تەمەن لە من بچووکترە، وە دایکیشیم هەمان نەخۆشی هەیە بەڵام هیچ تووشی نەخۆشی ڕەبۆ نەبووە. ئایا ڕاستە تووشی نەخۆشی ڕەبۆ دەبم؟ بۆ چارەسەری چی بکرێت باشە؟ ئامۆژگاریتان تکایە.

و/ نەخۆشی هەستەوەری لووتەکان (allergic rhinitis) بریتیە لە جۆرە هەوکردنێك یان وورژاندنێکی ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی لووت، کە بە هۆی بەرکەوتنی ئەو ڕووکەشە شانانە بە جۆرە ماددەیەك کە دەبێتە هۆی وورژانی یان هەوکردنیان. ئەو ماددانەش لەوانەیە تۆز، خۆڵ، سۆتەکە جگەرە یان موو یان پەڕ و باڵی پەڕەوەر ...هتد. وە کاردانەوەی ئەو ماددانە لە سەر ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی لووت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، هەیانە هەر بەر ئەو جۆرە ماددانە بکەوێت زۆر بە توندی نیشانەکانی بۆ دێت، هەشە بە سووکی نیشانەکانی بۆ دێت، واتە: نیشانەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت. لەوانەیە ئەو جۆرە هەستەوەرییە وەرزی بێت، هەیە تەنیا لە وەرزی بەهار لە کاتی پشکووتنی گوڵ و گوڵزار نیشانەکانی بۆ بێت، هەشە لە وەرزی زستان نیشانەکان دەبینێت. لە سەرەتا بەو نەخۆشییەیان دەگۆت: (تای قەسەرێ) چونکە ئەو نەخۆشییە لە وەرزێر و فەلاحەکان لە سەرەتا دۆزرایەوە و مەزەندە دەکرا بە هۆی دروێنەوە بێت، چونکە تۆز و خۆڵ لەو کاتانە زۆر دەبوو ئەوانەی کە ئەو جۆرە کارانەیان دەکرد نیشانەکانیان زۆرتر لە سەر دەبینرا. لە هەندەك کەس ئەو نەخۆشییە بە بەردەوام هەیە و

هەر چوار وەرزی ساڵ کەسەکە نیشانەکانی هەیە، ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەیە کە لەو جۆرە کەسانە بە هۆی زۆر بەرکەوتن بەو ماددانە ڕووکەشە شانەی ناوپۆشی لووت ئەستوور دەبێت و بەرز و نزمی دەکەویتێ، واتە: زیادە گۆشت لە ناو لووت دێت. کە ئەو زیادە گۆشتە لەوانەیە ببێتە هۆی تەنگە نەفەسی و بەین تەنگی، زوو زوو تووش بوون بە پەسیو و سەرما بوون، وە زوو تووش بوون بە هەوکردنەکان. نەخۆشییەکە مەترسی نییە بەڵام بێتامە، لەوانەی ئەو نەخۆشییەیان هەیە ڕێژەکی کەمیان بە زۆری لە کچان لەوانەیە لەگەڵ ئەو نەخۆشییە نەخۆشی ڕەبۆیان هەبێت. نەخۆشەکە نیشانەی، وەکو: ئاو لە لووت هاتن، لووت خووراندن، سۆربوونەوەی ناو لووت دێت کە بە هۆی وورژاندنی موولوولە خوێنەکانی ناو لووتەوە دەبێت، ئەمەش وادەکات: کە کەسەکە بەینی تەنگ بێت، هەوڵی هەناسەدان بە دەم بدات و هەناسەی بە ڕێگای دەمەوە دەبێت. وە نەبێت تەنیا ئەو نەخۆشییە ئەو جۆرە نیشانانە دروست بکات، نەخۆشی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (جیوب)، نەخۆشی خوار بوونی بەر بەستی لووت هەمان جۆرە نیشانە دروست دەکات. چارەسەر کردنی بە خۆ دوور گرتن دەبێت لەو ماددانەی کە وورژاندن زیاد دەکات، هەروەها بەبێ ڕاوێژی پزیشك لە خۆڕا دەرمان نەخورێت و ئەوانەی لەگەڵی نەخۆشی زیادە گۆشتیان هەیە سەردانی پزیشکی قوورگ و لووت و گوێ بکەن.

• نەخۆشی ناو دەم و ددانەکان:

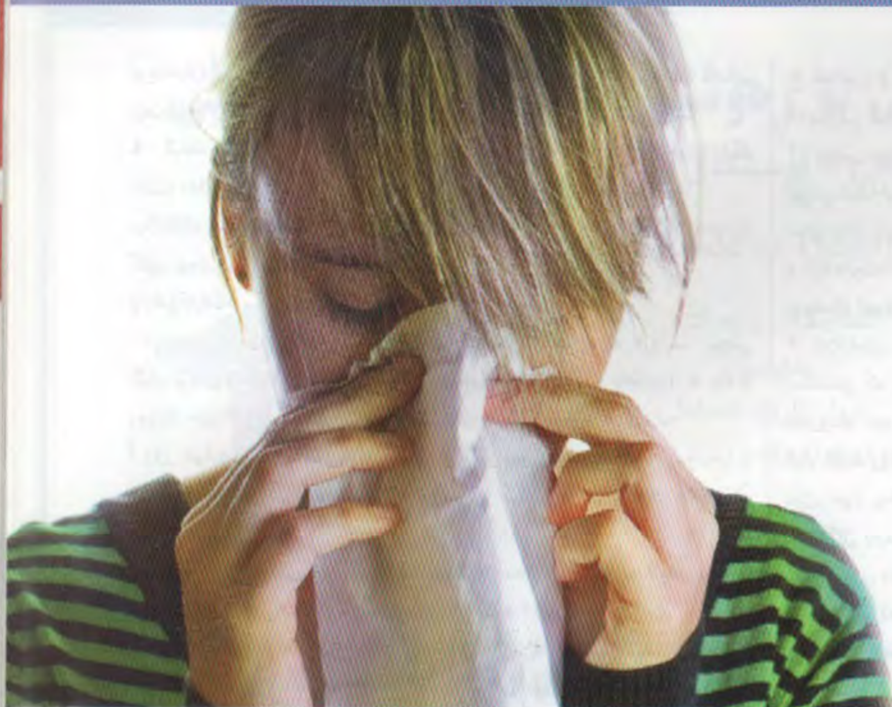
پ/٩. کارمەند، هەولێر، تەمەن (٣٠ ساڵ): من ماوەیەکە ددانم زەرد هەڵدەگەڕێت، زۆر گرنگی بە ددانەکانم دەدەم و بە بەردەوام ددانەکانم دەشۆم. هۆکاری ڕەنگ زەرد هەڵگەڕانی ددانەکانم چییە؟ ئایا چارەسەری چییە؟

و/

ڕەنگی ددانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، هیچ ڕەنگێك نییە بڵێین ئەوە ڕەنگی ئاسایی ددانەکانە. هەر کەسە و ڕەنگێکی تایبەتی بە خۆی هەیە کە لەگەڵ ڕەنگی پێست و دەم و چاوی دەگونجێت بەڵام زۆر جار ددانەکان ژەنگ دێنن یان ڕەنگێکی دێزە و قێزەوون وەردەگرن. گۆڕان و زەرد هەڵگەڕانی ڕەنگی ددانەکان چەندەها هۆکاری هەیە:

١ - هۆکارە دەرەکییەکان:

أ. نیشتنی ماددە و ڕەنگەکان لە سەر ددانەکان: هەندێك ڕەنگ لە خواردن و دەرمان و خواردنەوەکان هەیە لە سەر ڕووی ددانەکان دەنیشێت، ئەمەش لە کاتی زۆر بەکارهێنانی ئەو دەرمانە یان زۆر خواردن و خواردنەوەی ئەو خۆراکانە، بۆ نموونە: زۆر بەکارهێنانی و خواردنەوەی چایە و قاوە و جگەرەکێشان و هەندێك دەرمان وەك ئەو شروبانەی بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی بەکاردێن. هەروەها ئەو دەرمانانەی کە وەك غەرغەرە بەکاردێت لە کاتی بوونی هەوکردنی پدووەکان بۆ نموونە: کلۆرهێکسدین. ئەمەش چارەسەر دەکرێت بە گرنگیدان بە خاوێنی ددانەکان، ئەویش بە شووشتنی ددانەکان بە فڵچە و هەویری تایبەتی ددان شووشتن و سەردانی کردنی پزیشکی ددان ساڵی دوو جار بۆ خاوێن کردنەوەیان و چاودێری کردنیان.



ب. کۆبوونەوەی قەتماغە و پارچەی پاشماوە لە سەر ددانەکان کە پڕن لە میکرۆب بەتایبەتی هەر دوو جۆر بەکتریای چیلکەیی (lacto bacillus) و بەکتریای زنجیرەیی(Streptococcus Mutans) . هەروەها نیشتنی کلس لە سەر ددانەکان چونکە ئەگەر ددانەکان خاوێن نەکرێتەوە بە شێوەیەکی ڕاست و تەواو و ڕێك لەوانەیە ببێتە هۆی کۆ بوونەوەی ئەو پارچانە لە سەر ددانەکان و دواتر نیشتنی کلس لە سەر ددانەکان ئەمەش وادەکات ڕەنگێکی وەکو تەنیماو یان خۆڵەمێشی یان زەرد باوی هەبێت. ئەمەش دەتوانرێت چارەسەر بکرێت بە پاك ڕاگرتنی دەم و ددان، ساڵانە دوو جار خاوێن کردنەوەی ددانەکان لای پزیشك.

٢ - هۆکارە ناوەکییەکان: گۆڕانی ڕەنگی ددان بە هۆی گۆڕان لە پێکهاتەی ددانەکان ڕوو دەدات، ئەمەش بە زۆری ئەو کاتانە ڕوو دەدات لە کاتی لەناو چوونی ددان یان دوای برینی دەماری ددان. ڕێگای تایبەتی هەیە بۆ خاوێن کردنەوەی ددانەکان و سپی کردنەوەی ددانەکان، کە پزیشکی ددان زۆر بە ئاسانی سازی دەدات، ڕەنگێکی ئاسایی دەداتەوە بە ددانەکان.

٣ - هۆکارە زگماکییەکان: ئەم هۆکارانە بە هۆی گۆڕان لە ڕەنگی ئەو ماددانەی ددان پێکدێنێت ڕوو دەدات، بۆ نموونە: گۆڕانی ڕەنگی ددان لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانی تێتراسایکلین یان بە هۆی هەندێك نەخۆشی زگماکی ددانەکان، بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی خراپ دروست بوونی ددانەکان یان خراپ پێکهاتنی مینا.

* ڕێگاکانی چارەسەر کردن: زۆربەی حاڵەتەکانی زەرد هەڵگەڕانی ددانەکان دەتوانرێت چارەسەر بکرێت، بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

١ - سپی کردنەوەی ددانەکان لای پزیشك: پزیشکی تایبەتمەند ددانەکان خاوێن دەکاتەوە، هەموو کەس دەبێت ساڵی دوو جار سەردانی پزیشکی ددان بکات بۆ دڵنیا بوون لە دروستی ددانەکان.

٢ - سپی کردنەوەی ددانەکان: ئەمەش لە ڕێگای بەکار هێنانی ماددەی دیاری کراوی، وەك: هایدرۆجینی پیرۆکساید یان کاربامید پیرۆکساید ئەمە یەکێکە لە باشترین ڕێگاکانی چارەسەر کردن. ئەم ماددانە بە چڕی دیاریکراو بۆ سپی کردنەوەی ددانەکان بەکار دێت، هەیە لە لای پزیشك و دەتوانرێت لە ماڵەوەش بەکار بێت بە گوێرەی ڕێنماییەکان.

٣ - پڕ کردنەوە بریقەدارەکان (الحشوات اللصاقة): دەتوانرێت پڕ کردنەوە

بریقەدارەکان بۆ ئەو ددانانە دابنرێت کە ڕەنگی وەك ڕەنگی ددان ئاسایی بێت، ئەو ڕێگایەش ئەو کاتە بەکاردێت کە ڕێگایەکانیتر سوودی نەبێت.

٤ - کیفك (التیجان الخزفیە): لەو کاتانەی ددانەکە بە تەواوی ڕەش بووە بەکار دێت، بەتایبەتی لە کاتی خراپ دروست بوونی عاج یان مینای ددان.

پ/ ئازاد عەباس، قوشتەپە، هەولێر: دوو منداڵم هەیە، هەر دووکیان ددانیان کلۆر بووە. ئایا هۆکاری کلۆر بوونی ددان چییە؟

و/ هۆکارەکانی کلۆر بوونی ددان:

١- بوونی پاشماوەی خۆراك: جۆری خۆراك دەوری هەیە لە دروست بوونی کلۆر بوونی ددان (بەتایبەتی چوکلێت و شیرنەمەنییەکان و پاقلاوە). لە چەند ڕووێك خۆراك ڕۆڵ دەگێرێت لە تووشبوون بە کلۆر بوون:

أ. زۆر خواردنی شیرنەمەنییەکان ئەگەری کلۆر بوون زیاد دەکەن.

ب. هەروەها چەند بارە خواردنی شیرینی و گرنگی نەدن بە پاك و خاوێنی ددانەکان.

ت. خواردنی خۆراکی لیچ کە بە ددانەکانەوە دەنووسێت و لە لایەن بەکتریا شی دەبێتەوە و ترشەلۆکەکان دروست دەبێت و ددان کلۆر دەکات.

ث. جۆری خۆراك: ئەو خۆراکانەی ڕێژەی زۆر لە ریشاڵەکانیان تێدایە، یارمەتی خاوێن کردنەوەی ددان دەدات و کەمتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن. هەرچی هەویرەمەنیەکانە زۆرتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن.

ج. خوارنەوەی بەروبوومەکانی شیر،وەکو: ماست و پەنیر کە پڕن لە ماددەی بە سوودی وەك پرۆتین و کالسیۆم و فسفۆر. ڕێژەی پێکهاتنی ترشەلۆکەکان لە سەر ڕووی ددان کەم دەکەنەوە. بەمەش کەمتر ددانەکان تووشی کلۆر بوون دێن.

ح. فلۆراید: یارمەتی زیاد بوونی بەرگری ددانەکان دەدات. دژی ترشەلۆکەکانی کە کلۆر بوون دروست دەکات، کار دەکات.

خ. ڤیتامین و کانزاکان: ڤیتامینەکانی،(وەك: (A، B،C لەگەل کالسیۆم و فسفۆڕ دەورێکی گرنگیان هەیە لە دروست بوون و پێکهاتنی ددان و بەهێزبوونیان.

٢- بوونی میکرۆب (بەکتریا): بە کۆ بوونەوەی پاشماوەی خۆراك و دروست بوونی ترشەلۆکەکان و کەمی لیکاو و بوونی بەکتریا، قەتماغەیەك ((Plague لە سەر ددان دروست دەبێت، بوونی بەکتریا یارمەتی گۆڕانی خۆراکەکان دەدات و ترشەلۆکەکان دروست دەکات و ژێر ئەو قەتماغەیە دادەخورێت و کلۆر بوونەکە لەوێ دەبێت.

٣- ددانەکان: ددانەکان خۆیشیان هۆکارن لە کلۆر بوونیان، بۆ نموونە: ئەو ددانانەی کە پێکهاتەکانیان لاوازە و بێ هێزە زۆرتر تووشی کلۆر بوون دێن. هەروەها ئەو ددانانەی کە شێوەکەیان نارێکە یان سەرەوەیان گرنی گرنی یان گۆل گۆلە، زۆرتر پاشماوەی خۆراکیان لە سەر کۆدەبێتەوە و تووشی کلۆر بوون دێن. خوار وخێچی ددانەکان هەر لێ گەڕێ، چونکە نارێکی و خوار و خێچی ددانەکان یارمەتیدەر دەبێت لە کۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراك و لە ئەنجامدا کلۆر بوونی ددانەکان.

٤- کات: بۆ ئەوەی کلۆر بوون دروست بێت، پێویستی بە کاتێکی تەواو هەیە. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ددانەکان دوای خۆراك خواردن، خاوێن بکرێتەوە بۆ نەهێشتنی کلۆر بوونیان.

٥- لیك: لیکاو گرنگی زۆری هەیە لە کلۆر نە بوونی ددانەکان، چونکە بڕی زۆری لە توخمەکانی کالسیۆم و دژە زیندەگی دژ بە بەکتریاکانی تێدایە. یارمەتی هاوکێش بوونی ناوەندەکە دەکات لە بەر ئەوەی تفتە و ترشەلۆکەکان هاوسەنگ دەکات ناهێڵێت کلۆر بوون ڕووبدات. بەمەش هەر چەند لیکاو زۆر بێت و لیچیەکەی کەمتر بێت، کلۆر بوون کەمتر ڕوودەدات.



پەیمانی جیهانی ئیسلامی بۆ ڕەوشتی پزیشکی و تەندروستی

(ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی - نوسینگەی هەرێمی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست)

(Islamic Code of Health Ethics)

ئامادەکردن و وەرگێرانی

مافپەروەر

لقمان فاروق نانەکەلی

ماستەر لە فەلسەفە و یاسایی پزیشکی

(بەشی چوارەم)

ماددەی - ١٧

لە سەر پزیشك پێویستە پابەند بێت بەم مەرجانەی خوارەوە لەکاتی نەشتەرگەریدا :

أ- ئەو پزیشکەی نەشتەرگەری دەکات دەبێت تایبەتمەندی هەبێت لەو نەشتەرگەرییەی کە ئەنجامی دەدات، بە پێی تایبەتمەندی زانستی و شارەزایی لەو جۆرە نەشتەرگەرییەدا.

ب- پێویستە نەشتەرگەریەکە لە دەزگایەکی چارەسەرکردن یان نەخۆشخانەیەك ئەنجام بدرێت، کە لە ڕووی زانستی و پزیشکی ئامادە کرا بێت و بشێت بۆ ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە.

أ- پێویستە پشکنین و شیکردنەوەی تاقیگەیی و تیشکی پێویست بکرێت، بۆ دڵنیا بوون و بڕیار دان لە سەر ئەنجامدانی ئەو نەشتەرگەرییە کە دەبێت بکرێت و پێویست و گونجاوە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆش، وە پێویستە دڵنیا بێت لە باری تەندروستی نەخۆش کە ڕێگا دەدات ئەو نەشتەرگەرییەی بۆ بکرێت.

ب- پێویستە پزیشکی نەشتەرگەر بە خۆی پابەند بێت بە بەر پرسیارییەتی نەشتەرگەری کردنی نەخۆش کە ئەو نەشتەرگەرییە پێویستەی بۆ دەکات. وە دەکرێت پزیشکێکی نیشتەجێ لە نەخۆشخانە یان یەکێك لە پزیشکە تایبەتیەکانیتر هاوکاری بکات بە بێ ڕەزامەندی نەخۆش. وە دەکرێت پزیشکی نەشتەرگەری سەرەکی ڕێگا بدات بە پزیشکە یارمەتیدەرەکانی بەشێکی دیاری کراو لەو نەشتەرگەرییە ئەنجام بدەن بە مەرجێك لە ژێر چاودێری پزیشکی نەشتەرگەری سەرەکی بێت و خۆی یارمەتیان بدات.

ماددەی - ١٨

پێویستە پزیشك بەرچاو ڕوونی بداتە نەخۆش لە سەر باری تەندروستی، واتە: بۆی ڕوون بکاتەوە نەخۆشیەکەی چییە و چارەسەری پێویست و بەدیلی چییە. ئەگەر نەخۆش هەست و هۆشی لەسەرە خۆ بێت، وە نابێت پزیشك نەخۆش ناچار بکات لە سەر چارەسەر کردنێکی دیاری کراو، وە نابێت پزیشك نەخۆش ناچار بکات لە سەر واژۆ کردن لە تێنووسی چارەسەرییەکەی بە بێ ڕەزامەندی نەخۆش.

ماددەی - ١٩

لە سەر پزیشك پێویستە کاتێك نەخۆش چارەسەرییەکەی ڕەت کردەوە، ئەنجامە خراپەکانی وەرنەگرتنی ئەو چارەسەرییەی بۆ ڕوون بکاتەوە و ماکە خراپەکان و تێکچوونی باری تەندروستی بە ڕاست و دروستی و ڕاستگۆیی و بێ زیاد و کەم بە نەخۆش بڵێت، وە پێویستە ئەم بارە بنووسرێت و بە نەخۆش واژۆ بکرێت، ئەگەر نەخۆش ئەم نووسین و واژۆ کردنەی ڕەت کردەوە، ئەوا: پێویستە پزیشك و یەکێك لە کارمەندانی پزیشکی واژۆ بکەن لە سەر ئەم بارە لە تێنووسی (سجل و تەبەڵە) پزیشکی نەخۆش تاوەکو بەرپرسیاریەتی لە ئەستۆی پزیشك نەبێت.

ماددەی - ٢٠

لە کاتێکدا هەر نەخۆشێك ڕەوانەی دەزگایەکی تەندروستی بکرێت کە پزیشك بەشدارە و یان پەیوەندی هەیە لەگەل ئەو نەخۆشخانەیە پێویستە ڕەچاوی ئەم خالانە بکرێت:

أ- ئەو دەزگایە یان نەخۆشخانەیە پێویستە خزمەت گوزاری بەرچاو و دیار پێشکەش بکات بە نەخۆش، وە هیچ کەم و کورتی نەبێت لە دەزگاکانیتری هاوشێوەی لە بارەی باشی خزمەت و جۆری چاودێری.

ب- پێویستە ڕەوانە کردنی نەخۆش بۆ ئەو دەزگایە یان نەخۆشخانەیە پێویست بێت بۆ چارەسەری گونجاو و باشتر بۆ باری نەخۆش کە کەم و کورتی هەبووە لە چارەسەری لە شوێنی خۆی. وە پێویستە نەخۆش کاتێکی گونجاو و پێویست لە ژێر چارەسەری بێت لەو دەزگایە.

وە لە هەموو بارەکاندا پێویستە لە سەر پزیشك ڕەچاوی نەخۆش بکات لە دانی ئارەزوو و سەر پشك کردنی لە هەڵبژاردنی دەزگا و نەخۆشخانەکاندا.

ماددەی - ٢١

نابێت نەخۆش دەربچوێنرێت لە نەخۆشخانە کە لە ژێر چارەسەر بێت، تەنها ئەگەر باری تەندروستی لەبار و شیاو بێت و ڕێگا بدات بە دەرچوونی، یاخود لە سەر بنەمای ئارەزووی نەخۆش بێت کە بیەوێت دەر بچێت هەر چەندە بشزانێت کە دەرچوونی لە نەخۆشخانە زەرەر و زیانی بۆی هەیە، پێویستە لەو بارەدا ووتەی نەخۆش بە نووسین بنووسرێت و واژۆی پێ بکرێ و ئەگەر نەخۆش کەسایەتی یاسایی نەبوو، واتا: تەمەنی لە (١٨) ساڵ کەمتر بوو، یاخود باری بیر و هۆشی تەواو نەبوو ئەم نووسینە لە کەس و کاری نەخۆش وەربگیرێت تا پلەی چوار لە خزمایەتی، وە ئەمەش لە تێنووسی پزیشکی و پەروەندەی نەخۆشدا بنووسرێت و تۆمار بکرێت.

ماددەی - ٢٢

نابێت پزیشك کۆتایی بە ژیانی نەخۆش بهێنێت بە هیچ شێوەیەك هەتا ئەگەر لە سەر داوای نەخۆشیش بێت، یاخود لە سەر داوای گەورە و سەرپەرشتیارانیشی بێت، واتا: باوك ودایك و براو خوشك و کەسوکاری نزیکیش یان بەخێوکەری، هەتا ئەگەر باری تەندروستی نەخۆش زۆر خراپ و نالەبار بێت یاخود تووشی نەخۆشیەکی بێ چارەسەریش بوو بێت. یاخود نەخۆش ئێش و ئازاری زۆری

هەبێت و نەتوانرێت بە ڕێگای ئاسایی کەم بکرێتەوە، لە سەر پزیشك پێویستە بە نەخۆش بڵێت: ئارام بگرێت و ئارام گرتنیش پاداشتی خوای گەورەی لە دوا هەیە.

ماددەی – ٢٣

لە سەر پزیشك پێویستە هاوکاری ئەو تیمە پزیشکییە بکات کە پەیوەندییان بە چارەسەر کردن و چاودێری کردنی نەخۆش هەیە، باری نەخۆش و ڕێگای چارەسەر کردنەکەی بە باشی بۆیان شی بکاتەوە و ڕوون بکاتەوە و هەر کاتێك داوای لێکرا لە لایەن ئەو تیمە پزیشکییە.

ماددەی – ٢٤

لە سەر پزیشك پێویستە پێش ئەوەی گەشت بکات یان مۆڵەت وەربگرێ نەخۆش ئاگادار بکاتەوە بەو گەشتەی، وە ئاگاداری بکاتەوە لە چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنی لە کاتی کە پزیشکی خۆی لێی دوورە. وە لە هەموو بارەکاندا پێویستە پزیشکێکیتری گونجاو شوێنی پزیشکی چارەسەرکەر بگرێتەوە بۆ بەردەوام بوون لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکە.

ماددەی – ٢٥

ئەو پزیشکەی داوای لێ دەکرێت چاودێری کردنی نەخۆش بگرێتە ئەستۆی خۆی لە شوێنی پزیشکی چارەسەرکەری سەرەکی، پێویستە پابەند بێت بەم ڕێنماییانەی خوارەوە:

ا- پێویستە وەڵامی پزیشکی چارەسەرکەر بداتەوە ئەگەر داوای ڕاوێژی لێکرد لە بارەی زانینی نەخۆشی نەخۆشەکە، هەتا ئەگەر بۆی ڕوون نەبۆوە شێوەی چارەسەرییەکە چۆن بووە.وە لە سەر پزیشکی ڕاوێژکارە ئەنجامی پشکنینەکانی بە پزیشکی چارەسەرکەر بڵێت نەوەك بە نەخۆش.

ب- پێویستە بە زیرەکی و هۆشمەندی نەخۆش دڵنیا بکاتەوە و دڵە ڕاوکێی کەم بکاتەوە و ئارامی کاتەوە لەو نیشانانەی بەخۆی درکی پێدەکات، ئەوانیتریش بۆ پزیشکی چارەسەرکەر جێ بهێڵێت.

ج- پێویستە بە هیچ شێوەیەك چ بە ووشە یان قسە یان نیشانە کەم و کورتی پزیشکی چارەسەرکەری پێشوو نیشان نەدات بەرامبەر نەخۆش لەو چارەسەرکردنەی کە بۆ نەخۆشی کردووە، هەتا ئەگەر جیاوازیش هەبێت لە بارەی چۆنیەتی چارەسەرکردنی خۆی و پزیشکی پێشوو.

د- ئەگەر ئەم داوای ڕاوێژکردنە لە لایەن نەخۆش یان کەس و کار و خزمی نەخۆش بوو، لە سەر پزیشکی ڕاوێژکار پێویستە دڵنیا بێت کە پزیشکی چارەسەرکەر زانیاری هەیە و ئاگادارە بەم ڕاوێژکردنە، پێش ئەوەی ڕازی بێت بە چاودێری کردنی نەخۆشەکە، وە نابێت دەست کاری تێنووس و پەڕوەندەی (تەبەڵە) نەخۆش بکات مەگەر بە ڕووخسەتی پزیشکی چارەسەرکەر نەبێت.

هـ- ئەگەر نەخۆش بڕیاریدا پزیشکی چارەسەرکەری یەکەم چاودێری نەکات، پێویستە پزیشکی ڕاوێژکار دڵنیا بێت لەوەی پزیشکی چارەسەرکەری پێشوی یەکەم پێزانین وئاگاداری هەیە بە بڕیاری نەخۆشەکە.

و- پزیشکی چارەسەرکەری یەکەم دەتوانێ و مافی هەیە دوای تەواو بوونی ڕاوێژ و ڕێنماییەکانی پزیشکی ڕاوێژکاری دووەم، داوای ڕاوێژ بکات لە پزیشکێکیتری هاوڕێی و جا لە هەمان تایبەتمەندی بێت یا جیاواز.

ماددەی – ٢٦

ئەو پزیشکەی ئەرکی چاودێری کردنی تەندروستی کەسانی گیراو و دەست بە سەری پێ سپێردراوە کە ئازاد وسەربەست نین پێویستە پابەند بێت بەم خاڵانەی خوارەوە:

أ- پێویستە هەمان جۆر و پلەی چاودێری تەندروستیان بۆ دابین بکات کە بۆ کەسێکی ئاسایی دابین دەکرێت.

ب- پێویستە پزیشك بە باش و خراپ بەشدار نەبێت لە ئازاردان و ئەشکەنجەدانی گیراو و دەست بەسەر، بە هیچ شێوەیەك (بە کردەوە، بە قسەی ناخۆش، بە ڕەفتاری نامرۆڤایەتی) یان ببێتە هۆکاری ئازاردانی گیراو یان بێ دەنگ بێت لەو ئەشکەنجە دانەی.

ت- پێویستە پزیشك هاوکار و بەشدار نەبێت لە هۆکاری وەڵام دانەوە و لێوەرگرتنی زانیاری لە گیراو و دەست بە سەر، بە هۆی پیشەی پزیشکی و هونەری پیشەکەی بە زیان گەیاندن بە تەندروستی جەستەیی و دەروونی نەخۆشی گیراو. یان هەر بەشدار بوونێکیتر کە ببێتە هۆی زیاتر دەست بە سەرکردنیان.

ث- پێویستە دەسەڵاتی پەیوەندیدار ئاگادار بکاتەوە ئەگەر تێبینی کرد کە کەسی گیراو و دەست بە سەر ئازار و ئەشکەنجە دراوە یان ئازار و ئەشکەنجە دەدرێت یان هەڵسوکەوتی خراپی لە گەڵ دەکرێت.

ماددەی – ٢٧

ئەو پزیشکانەی چارەسەری نەخۆشی هەرزەکار و ناتەواوی کەسایەتی یاسایی دەکەن کە تەمەنیان لە خوار (١٨) ساڵەوەیە، پێویستە باری نەخۆشیەکانیان و چۆنیەتی چارەسەر کردنیان باش بۆ ڕوون بکرێتەوە و هەر نەخۆشە و بە پێی پلەی تێگەشتن و تەمەن و ئاستی ڕۆشنبیری خۆی.

ماددەی - ٢٨

ئەو پزیشکانەی چارەسەری منداڵی نەخۆش دەکەن، پێویستە بەرژەوەندی منداڵەکە ڕەچاو بکەن لە چارەسەر کردندا، ئەگەر باری تەندروستی لە لایەن کەس و کار و خزمی ڕەچاو نەکراو و یاخود خزمەتیان بۆ منداڵە نەخۆشەکە بە پێی پێویست نەبوو.

ماددەی - ٢٩

پێویستە پزیشك بە وریایی و سەلیقەوە مامەلە لەگەل ئەو نەخۆشانە بکات کە ماددەی هۆشبەر بەکار دەهێنێن، وە پێویستە بە دوای باشترین ڕێگادا بگەڕێت بۆ چارەسەرکردنیان، چ لە دەزگای تەندروستی تایبەت بۆ ئەو کارە، یاخود لە نۆڕینگەی تایبەتی خۆی ئەگەر توانای چارەسەر کردنیانی هەبوو، وە دەبێت پزیشك پابەند بێت بە ڕێسا و یاسای جێ بە جێ کراو لە سەر ئەم کارە.



شێرپەنجەی خوێن و ماری کویری

هەردوو ژن و مێرد (ماری و پییێر کیوری) داهێنانی زانستی زۆر گرنگیان بۆ مرۆڤایەتی دۆزیەوە، هەر لەبەر ئەوە لە چەرخی بیست بە یەکێك لە ئافەرتە ناودارەکانی ئەو چەرخە ناوی هاتووە. یەکەم ژنە کە خەڵاتی نۆبل وەربگرێت، کاتێك بە هاوبەشی لەگەڵ هاوسەرەکەی و زانای فیزیایی فەرەنسی (هنری پیکرییل) بە هاوبەشی لە ساڵی (١٩٠٣ز) ئەو خەڵاتەیان وەرگرت، ئەمەش لە سەر لێکۆڵینەوەکان لە سەر دیاردەی تیشکدانەوە کە پێکەوە ئەنجامیان دابوو. هەروەها (ماری کیوری) یەکەم ژنە کە دوو جار خەڵاتی نۆبلی پێبەخشراوە، وە لە دوو بواری جیاواز. کاتێك لە ساڵی (١٩١١ز) دووبارە خەڵاتی نۆبلی لە بواری کیمیا پێبەخشرا، لەبەر کارەکانی لە سەر بواری کیمیا لە دۆزینەوەی توخمەکانی ڕادیۆم و پۆلۆنیۆم، وە جیاکردنەوەی کانزای ڕادیۆم و دیراسەکردنی سیفاتە سروشتییەکانی و پێکهاتەکانی ئەو توخمە گرنگە. کیوری هەر لەبەر منداڵییەوە ژیکەڵە و زیرەك دیار بوو، هەموو کات یەکەم بوو لە خوێندن و زیرەك بوو. وە کاتێك زانای بەناوبانگی ڕووسی (مەندەلیڤ) بە منداڵی بینی، کە لە کارگەی کیمیا بینی و بەو منداڵییە هەندێك ماددەی تێکەڵ بە یەك دەکرد، گووتی: (ئەو کچە بچووکە ناوێکی دیار دەبێت لە بواری کیمیا لە ئاییندەدا). ئەو ژنە زۆر حەزی لە خوێندن بوو، تەنانەت بۆ ئەوەی ڕێگای بدەن بخوێنێت، کارگەی کیمیای کۆلێژی زانست شووشەکانی خاوێن دەکردەوە هەتا بژێوی ژیانی دەست کەوێت و بتوانێت خوێ،دن تەواو بکات. هەموو کاتیش ئەو قسەیەی دووبارە دەکردەوە، کە: (هەژاری هیچ کات نابێتە بەر بەست بۆ بە دەست هێنانی هیوا و ئامانجەکان). ڕۆژێك لێیان پرسی کە چ خۆزگەیەکی هەیە؟ ئەویش گۆتی: (پێویستیم بە یەك گرام لە توخمی ڕادیۆم هەیە، هەتا دیارسەی خۆمی پێ تەواو بکەم بەڵام پارەی ئەو یەك گرامەم نییە!). هەر بۆیە یەك لە ڕۆژنامەکان هەڵمەتێکی نیشتیمانی بۆ کرد، هەروەك یارمەتی بۆ ماری کیوری. (مەدام کیوری) هەڵسا بە دانای پەیمانگایەك بۆ دیراساتی ڕادیۆم بە ناوی پەیمانگای ڕادیۆم. وە سەنتەرێك بۆ دیراساتی بایۆلۆجی، بۆ دیراسە کردنی نەخۆشی شێرپەنجە. وە مردنیشی هۆکارەکەی بەرکەوتنی بوو بە تیشکی ڕأدیۆم، کە هەر لە سەر ئەو تیشکەش خەڵاتی نۆبلی پێبەخشرا، چونکە بێ خۆپاراستن بڕی زۆری لەو تیشکە بەرکەوت بوو. زانا ئەنیشتاین، سەبارەت بە ماری کیوری گووتوویەتی: (ماری کیوری لە ناو هەموو ئەو کەسانەی کە بەناو بانگ بوون، بەناوبانگ بوونەکەی کاری تێنەکرد و تێکی نەدا). هیچ شتێك لە ژیانی مرۆڤەکان بە بێ نرخ نییە، وە ئەو نرخەی کە ماری کیوری لە بری دۆزینەوەکانی بۆ مرۆڤایەتی داوویەتی بریتی بوو لە ژیانی خۆی. ئەو ژنە بە هۆی کارکردنی لە سەر ئەو ماددە تیشکاوەرە و بێئەوەی هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەو تیشکە پیادە بکات، زۆر جار لوولەی کە ڕادیۆمەکەی تێدایە دەیخستە ناو گیرفانی یان لە ناو چەکمەزەی مێزەکەی دادەنا یان لە سەر دەفتەری نووسینەکەی دادەنا، ئەو کاتیش ئەو زانایە ئاگاداری کاردانەوە خراپەکانی ماددە تیشکاوەرییەکان نەبوون و نەیان دەزانی!! هەر بۆیە ئەو ژنە بەناو بانەگە تووشی نەخۆشی (شێرپەنجەی خوێن = لوکیمیا) بوو، لەبەر ئەوەی تووشی بڕی زۆر لە تیشکی ئەو توخمە بوو بێئەوەی خۆی لێبپارێزێت. هەر بە هۆی ئەو شێرپنەجەشەوە (لوکیمیا) لە ساڵی (١٩٣٤ز) گیانی لە دەستدا.

جگەرە کێشان و کاریگەری لە سەر پووك

د.شاهیدە ڕەسووڵ حسێن
پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی پووك و ددان

نەخۆشییەکان پووك (Periodonal disease) : هەموو ئەو نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە تووشی بەشەکانی دەوری ددان دەبێت، کە ئێسك و ڕیشاڵەکان و پووکی دەوری ددان دەگرێتەوە. ئەمەش لەوانەیە بە هەڵئاوسانی پووك دەست پێبکات بە لە ناو چوونی ئێسك و جوولانی ددان کۆتایی بێت، داڕووشانی پووك و خوێن هاتن و دروست کردنی گیرفانی پووك هەندێك نیشانەیتری نەخۆشی پووکن. سەر هەڵدان و زیاد بوونی نەخۆشی پووك دەگۆڕێت بە گۆڕانی هەندێك هۆکار، ئەوانیش: کۆئەندامی (systemic) یان تەنها ناو دەم (local) . هەندێك لەو هۆکارە کۆئەندامیانەی (systemic factors) کە پەیوەندی هەیە لەگەل نەخۆشییەکانی پووك، وەك: نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە و جگەرە کێشان، کە دادەنرێت بە فاکتەرە سیستەمییە گەورەکان (major systemic factors)، کە جگەرە کێشان فاکتەرێکی کۆئەندامی سەرەکییە کە کار دەکاتە سەرپووك و دەوروبەری ددان.

• جگەرە کێشان و نەخۆشی پووك :

زۆر لە توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە نەخۆشی پووك و دەوروبەری ددان زۆر زۆرترە لەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن وەك لەوانەی کە جگەرە کێش نین. زیاتر داڕووشانی پووك و لە ناو چوونی ئێسکی ددان و دروست بوونی گیرفانی پووك لە جگەرە کێشان دەبینرێت، وەك لەوانەی کە جگەرە کێش نین بەڵام کەسانی جگەرە کێش کەمتر خوێن دێت لە پووکیان!! ئەم کاریگەرانەش بەستراوە بە ڕێژەی جگەرە کێشان، ڕێژەکە زیاتر بێت، ئەوا: کاریگەری زیاتر دەبێت لە سەر پووك. کاریگەری جگەرە کێشان لە سەر ددان و ئەندامی دەوروبەری دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری لە سەر ئەندامی بەرگری لەش بە هۆی جگەرە کێشان زۆربەی خانەکانی بەرگری لەش کەم دەبێتەوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نیکۆتینی ناو جگەرە کە چوونی خوێن بۆ پووك کەم دەکاتەوە. هەمووان ئەو ڕاستییانە دەزانین کە جگەرە کێشان کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر ناو دەم و ددان و هەموو کۆئەندامەکانی لەش هەیە، بە جۆرێك جگەرە بە دوژمنی مرۆڤگ ئەژمارد کراوە چونکە دەبێتە هۆی تێکدان و لە ناو بردنی باری تەندروستی مرۆڤەکان. جگەرەکێشان کاریگەری ڕاستەوخۆی لە سەر ددان و ناو دەم هەیە لە ڕووی جوانکاری و کار و فرمانی ددان و ناو دەم، هەروەها کاردانەوەی لە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەشی مرۆڤ. جگەرە کێشان کاریگەری لە سەر موولوولە خوێنەکان هەیە، بە جۆرێك کە دەبێتە هۆی خەست بوونی خوێن و زۆر بوونی لینجی ناو خوێن و جوولە و سووڕی خوێن تێکدەدات، ئەوە سەرەڕای جگەرەکێشان دەبێتە هۆی ئەوەی ڕێژە و بڕی ئۆکسجین لە ناو خوێن کەم دەکات و خوێن پڕ دەبێت لە هەوای خراپ (دوو ئۆکسیدی کاربۆن)، کە ئەوەش کار لە سەر فرمانەکانی لەش بە ناو دەمیشەوە دەکات. هەروەها جگەرە کێشان کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ هەیە، دەبێتە هۆی خراپ بوونی بەرگری لەش بەمەش کەسەکە زۆرتر تووشی نەخۆشییەکان دەبێت، وە هەروەها گۆڕان لە فرمان و ژمارە و جۆری خانەکانی بەرگری لەش دەکات و کەمیان دەکاتەوە، بەمەش توانای بەگری کۆئەندامی بەرگری لەش کەم دەبێتەوە. ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن لەگەل ئەوەی کە بەرگری لەشیان کەمە، وە بەردەوام ناو دەم و پووکیان بە هۆی بەردەوام بوون لە جگەرە کێشان تووشی داڕووشان و بریندار بوون دێت، کەسەکە بۆ خۆی بەرگری لەشی کەمە، ئەمانە هەموو هەماهەنگ دەبن لەوەی کە ئەو کەسانەی کە جگەرە کێشن زوو زوو تووشی نەخۆشییەکانی پووك بێن.

• چارەسەر:

واباشە ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن زیاتر گرنگی بە پاك و خاوێنی ناو دەم و ددانیان بدەن، ناو دەم و ددانیان زۆر خاوێن ڕابگرن. لە کەسانی ئاسایی زۆرتر هەوڵی پاککردنەوەی ناو دەمیان بدەن و هەر نەخۆشییەکیان لە ناو دەم و پووك تێبینی کرد: بە زووترین کات سەردانی پزیشکی ددان بکەن. هەروەها هەموو کەس پێویست دەکات هەر شەش مانگ جارێك سەردانی پزیشکی تایبەتی ددان بکات، هەتا لە باری تەندروستی ددانەکان و ناو دەم دڵنیا ببێتەوە.

دەرمانە ژان لابەرەکان لەوانەیە نیشانەکانی شێرپەنجەی پرۆستات بشارنەوە :

ئەو دەرمانە باوانەی کە خەڵك بۆ لابردنی ژان بەکاریان دەهێنێت، وەکو: پرۆفین و ڤۆلتارین و ئەسپرین. ئەو دەرمانانە ڕێژەی ئەو پرۆتینەی کە پزیشکان بۆ دیاری کردنی شێرپەنجەی پرۆستات بە کاری دەهێنن (PSA) لە ناو خوێن کەم دەکات، ئەو پرۆتینەش لە پرۆستاتەوە دەردەچێت و بۆ زانینی ئەگەری تووشبوون و دۆزینەوەی شێرپەنجەی پرۆستات بەکار دێت، کە ڕێژەکەی کەم بووەوە دیاری کردنی شێرپەنجەی پرۆستاتەکە درەنگ دەکەوێت. هەر بۆیە ئەو پزیشکانەی کە ئەو لێکۆڵینەوەیان کردووە، ئامۆژگاری پیاوان دەکەن: کە لەخۆوە دەرمانە ژان لابەرەکان دەکار نەبەن. لە نێوان ساڵەکانی (٢٠٠١ - ٢٠٠٢ز) ئەو پزیشکانە دیراسەیان لە سەر (١٣١٩) پیاو کرد، کە تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵییەوە بوو. دیراسە و لێکۆڵینەوەیان لە سەر حالەتی ئەو پیاوانە کرد، کە دەرمانە ژان لابەرکانیان بەکار هێنا بوو، وەرێژەی پرۆتینی (PSA) لە خوێنیان وەرگیرا بوو، وە دیراسە کرا بوو. بۆیان دەرکەوت کە ئەو پیاوانەی دەرمانە ژان لابەرەکانیان بەکار بردووە، ڕێژەی ئەو پرۆتینە بە دە هێند کەمتر بووە لەوانەی کە ئەو جۆرە دەرمانانەیان بەکار نەهێناوە. ئەو جۆرە پرۆتینە مەرج نییە تەنیا لە شێرپەنجەی پرۆستات ڕێژەکەی زیاد بکات، بۆ نموونە لە کاتی هەوکردنیش بەرز دەبێتەوە و ڕێژەکەی زیاد دەکات. هەر بۆیە دابەزاندنی ئاستی ئەو پرۆتینە لە ناو خوێن مانای کەم کردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن دەدات بەڵام ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەم ناکاتەوە، بەڵکو وەکو خۆی دەمێنێتەوە. گریمانێکیتریش هەیە، ئەویش: ئەو دەرمانانە کە ڕێژەی ئەو پرۆتینە لە ناو خوێن کەم دەکەنەوە، وەکو شاردنەوەیەکی شێرپەنجەی پرۆستاتەکە دەبێت. وە ئەو کەم بوونەوەیە لە ئاستی ئەو پرۆتینە هیچ لە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەم ناکاتەوە، تەنیا ئەوە نەبێت ئاستی پرۆتینەکە لە خوێن کەم بووەتەوە. هەر لەبەر هەموو ئەمانە، ئەو پزیشکانەی ئەو لێکۆڵینەوەیان ئەنجام داوە، داوا کارن: کە پزیشکان بە هەموو ئەو دەرمانانە بکەون کە نەخۆشەکانیان خواردوویانە و پرسیاریان دەربارەی ئەو دەرمانانە لێ بکەن.

کێشی لەش و باری دەروونی :

دیراسەیەك لەم دواییەدا، ئەوەی ڕوون کردەوە کە: ڕاڕایی و قەلەقی نەك بە تەنیا کار لە سەر ئارەزووی خواردن دەکات بەڵکو کار لە سەر جۆری ئەو خواردنانەش دەکات کە حەز بە خواردنیان دەکەیت، هەروها کار لە سەر عەمبار کردنی چەورییەکان لە لەش دەکات. زیاد بوونی کێشی لەش بە تەنیا بڕی خۆراك و جۆری خۆراك و ووزەی بەکار هاتوو نییە، بەڵکو باری دەروونیش دەور دەبینێت لە تووشبوون بە نەخۆشی. پشێوی دەروونی دەبێتە هۆی زیاد بوون و لە دەستدانی کێشی لەش، ئەگەر پشێوی دەروونی و ڕاڕاییەکە لە ناکاو بوو دەبێتە هۆی لە دەستدانی کێشی لەش. وە پشێوی دەروونی و ڕاڕایی درێژخایەن دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەش، بەتایبتی کۆ بوونەوەی چەوری زیاد لە زگ و وورگ دروست کردن. ئەو دیراسە نوێیە دەستی کرد بە: دیراسە کردنی کاردانەوەی پشێوی دەروونی و ڕاڕایی لە سەر زیاد بوونی کێشی لەش لە مشك، لەو دیراسەیە دەرکەوت کە پشێوی دەروونی و ڕاڕایی درێژ خایەن هۆکار دەبێت بۆ زیاد بوونی ئە ماددەی کە هەڵگری چەورییە بۆ ناو عەمبارەکانی لەش (neuropeptide Y)، بەمەش بڕی زۆرتر لە چەوری خەزن و عەمبار دەکرێت. ئەو ماددەیە یەکێك لە کارەکانیتری ئەوەیە، کە: ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، بەتایبەتی ئەو خواردنە کاربۆهێدراتەکان، بەمەش ئەو خۆراکە زیادەی کە دەخورێت لە دەوری زگ عەمبار دەبێت و کەسەکە وورگن دەبێت. ئەو دوو هۆکارە بە یەکەوە، خواردنی چەور و پشێوی دەروونی هەردووکیان دەبنە هۆی قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش، وە وورگن بوونی کەسەکە. هەروەها دیراسەکان ئەوەشیان باس کردووە، کە بە تێپەڕ بوونی کات (لە ماوەی سێ مانگ): خواردنی خۆراکی تەژی بە شیرینی و چەور، وە لەگەل بوونی ڕاڕایی و پشێوی دەروونی ئەگەری زیاد بوونی کێشی لەش سێ هەندە زیاد دەکات. هەروەها دەبێتە هۆی تێکدانی کرداری زیندەپاڵ کە ئەویش دەبێتە هۆی (تێکچوونی شەکر لە کاتی خورینی و تێکچوونی شەکر لە تێری، کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکەن، زیاد بوونی ئاستی ڕێژەی کۆلیسترۆل لە ناو خوێندا، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە تووشبوون بە هەوکردنەکان)، هەر بۆیە باری دەروونی ئەگەری زیاد بوونی کێشی لەش و ئەو نەخۆشییانە زیاد دەکات.

حالاتی نوێ لە ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سعوودیە و ئیمارات :

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دۆزینەوەی شەش حالەتی نوێی لە نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە هەر دوو وولاتی شانشینی عەرەبی سعوودی و وولاتی ئیمارات ڕاگەیاند، ئەو ڤایرۆسە کە بە دیاردەی هەناسەدانی وولاتانی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست دادەنرێت بە هۆی ڤایرۆسی کۆرۆناوە. وە دواترین تووشبووەکان چوار ئافرەت و دوو پیاو بوون، کە تەمەنیان لە نێوان (٢٦ - ٤٥) ساڵ بوو، بەمەش کۆی تووشبووان گەیشت بە (٨٨) کەس کە لەوانە (٤٥) کەسیان گیانیان لەدەستدا. وە دەرکەوت کە شەش لەو حالەتە نوێیانە لەو کەسانەن کە لە بواری تەندروستی کار دەکەن، هەرچی حالەتی شەشەمە بە هۆی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەل کەسێك کە نەخۆشییەکەی هەبووە تووشی هاتووە. هەر بۆیە لایەنی پەیوەندیدار لە شانشینی سعوودی، ئەوەی ڕاگەیاند: کە بۆ ئەم ساڵ ژمارەی حاجیان بۆ ماڵی خوا کەم کراوەتەو لەبەر ئەوەی نوێکاری و نۆژەن کردنەوە بۆ شوێنە پیرۆزەکان دەکرێت، هەروەها گرنگی زیاتر بە خۆپاراستن دەدرێت و زیاتر هۆشیاری دروستی بڵاو دەکرێتەوە. لەو شەش کەسە دوو حالەتیان نیشانەی سووکیان هەبوو لە میرنشینی ئەبوزەبی، وە دوو حالەتی شانشینی سعوودی ئەوانیش نیشانەکانیان سووك بوو بەڵام دوو حالەتەکەیتر کە لە میرنشینی ئەبو زەبی بوو هیچ نیشانەیەکیان نەبوو. لەبەر هەموو ئەمانە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی هۆشداریدا بۆ هەموو ئەو کەسانەی سەردانی ئەو ناوچە و وولاتانە دەکەن کە ئەو جۆرە ڤایرۆسە تێیدا بڵاوە، هەموو ڕێکارییەکانی خۆپاراستن بگرنەبەر بۆ دوور بوون لە تووشبوون بەو جۆرە ڤایرۆسە.



دۆزینەوەی دەرمانێکی نوێ بۆ خوێنبەر بوونی بۆماوەیی :

ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی خوێنبەر بوونی بۆماوەییان هەیە دەرمانێکی نوێیان بۆ دۆزراوە کە توانای چارەسەر کردنی نۆبەتە خوێنبەر بوونی هەیە لە کاتی ڕوودانی، هەروەها ناهێڵێت نەخۆشەکە تووشی خوێنبەر بوون بێت. ئەمەش دوای ڕەزامەندی ڕێکخراوی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی لە سەر بەرهەمهێنانی دەرمانی ریکسوبیس (Rexubis)، کە یەکەم دەرمانە لە بواری ئەندازەی بۆماوەیی و چارەسر کردن بە بۆهێڵ (جین) لە ماوەی پانزدە ساڵدا. نەخۆشی خوێنبەر بوونی بۆماوەیی یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی خوێنبەر بوون و زیاتر لە (٢٥٠٠٠) کەس لە سەرانسەری جیهاندا ئەو نەخۆشییەیان هەیە، ئەو کاتانە خوێنبەربوون ڕوو دەدات کە فاکتەری خوێن مەیین بە تەواوی لە لەش بەرهەم ناهێندرێت. ئەو دەرمانە حەفتانە دەدرێت، هەر حەفتەی دوو جار دەدرێت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لە خوێنبەر بوون بە دوور بێت، هەروەها لە پێش نەشتەرگەری دەدرێت بەو نەخشانەی کە خوێنبەر بوونی بۆماوەییان هەیە، هەتا لە خوێنبەر بوون بە دوور بن. هەروەها بە شێوەیەکی بەردەوام بۆ نەهێشتن و دوور بوون لە خوێنبەر بوون بەکار دێت، تاقیکردنەوەکانیش ئەوەیان دەرخستووە: کە سێ لە چواری ئەو نەخۆشانەی بە شێوەیەکی ڕێك ئەو دەرمانەیان بەکار بردووە ڕێژەی خوێنبەر بوونیان بە (٧٥٪) کەمی کردووە، وە کاردانەوە لاوەکیەکانی ئەو دەرمانە بریتی بوو لە: تامی ناخۆشی ناو دەم، ژان، گۆڕینی دەرئەنجامی تاقیکردنەوە و پشکنینەکانی خوێن و هەستەوەری بوو.



دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەك یان هەر ماڵێك منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەك هەیە كە پێویست دەكات هەموو دایك وباوكێك بیزانێت. ئەگەر منداڵەكەیان تووشی یەك لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەكی زانستی هەڵسوكەوتی لەگەڵ بكەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە كە منداڵەكەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناكات بەڵكو لەخۆوە نەخۆشیەكە چاك دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەكە دووردەبێت لەكاردنەوە لاوەكیەكانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەكارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وكات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێكی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەكەین، لەوانە:

گەشکە

Seizure

گەشکە کاتێك ڕوو دەدات کە مرۆڤ تەواو هۆشی لەخۆ دەچێت، وە ئەگەر منداڵێك بە بەردەوامی تووشی گەشکە بێت، ئەوا: بەو منداڵە دەووترێت: خووداره (epilepsy). گەشکە ڕوو دەدات بە هۆی نارێکی لە کارەبایی ناو خانەکانی مێشك کە دەبێتە هۆی دەست و قاچ هەڵپەڕین و چاو سپی بوون و لێو کرۆژتن و ددان گیرساندن. دوای خوو گرتن منداڵەکە خەواڵوو دەبێت، جاری واهەیە میز بە خۆی دادەکاتن.

- چی بکەین، ئەگەر منداڵەکەت خوودار بوو یان خووی گرت؟

١. هێمن بە و خۆت مەشلەژێنە.
٢. هیچ شت مەخەرە دەمی منداڵەکەت.
٣. منداڵەکەت بخەرە سەر لایەك، تا کەفی دەمی خاوێن بکرێتەوە.
٤. جلی لەبەر داکەنە.
٥. منداڵەکەت لە باوەش مەگرە لە کاتی گەشکە، ئەو شت و مەکەی لە لای منداڵەکەیە وەلابە، نەوەك خۆی بریندار بکات.
٦. سەری منداڵەکەت بخەرە سەر بالیفێکی نەرم.
٧. لە کاتی خوو گرتنەکە هیچ دەرمانێك مەدە منداڵەکەت، نەوەك بیخنکێنێ.
٨. هەوڵ بدە، تەواو چاودێری بکەی، کامە دەست یان قاچ هەڵدەپەڕێ، خوو گرتنەکە چەند دەخایەنێت؟ چونکە ئەم زانیاریانە بۆ پزیشك بەسوودە و بە گوێرەی ئەمە پزیشکەکە چارەسەری بۆ دەنووسێت.

- کەس سەردانی خەستەخانەی فریاکەوتن بکەیت؟

١. منداڵەکەت پشێوی لە هەناسەدان هەبوو یان شین و مۆر هەڵگەڕا (Looks Blue).
٢. خوو گرتنەکە لە پێنج خوولەك زیاتری دەخەیاند.
٣. دوای نیو سەعات لە خوو گرتنەکە و گەشکەکە منداڵەکەت خەبەری نەبۆوە.

- ڕێ و شوێن و ڕێنمایی دوای خووگرتنەکە :(Seizure)

أ. منداڵەکە دوای خوو گرتنەکە خەواڵوو دەبێت و دەیەوێت بخەوێت، لێی بگەڕێ با بخەوێت.
ب. ئەو دەرمانانەی کە بۆ خووداری بۆی نووسراوە بیدەیێ و لەخۆوە دەرمانێتری مەدەیێ، هەروەها لە خۆوە جەمی دەرمانەکان مەگۆڕە.
ت. دڵنیابە کە دەرمانەکان بە گوێرەی ڕێنماییەکان دراوە بی منداڵەکە و هیچ هەڵەی تیایدا نەکراوە.
ث. سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکەوە.
ج. ئەگەر منداڵەکەت وویستی وەرزش بکات، پایسکل لێبخورێت یان مەلە بکات یان ئۆتۆمۆبێل لێبخوورێت، پێش ئەوەی لێبگەرێی ئەو کارانە بکات، ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرە.

جیاوازی نێوان ڕاگووشەکان

مەرهەم و کرێم: ئەو داو و دەرمانانەی کە دەدرێن بەو کەسانەی کە نەخۆشی پێستیان زۆر کات لە شێوەی ڕاگووشە دەبێت، هەموو کاتیش ئەو ڕاگووشانە ماددەی (کۆرتیزۆن)یان تێدایە. کە ئەو ماددەیە بۆ چارەسەری هەستەوەری و ئەکزیما بە کار دێت، ڕاگووشەکانیش یان لە شێوەی کرێم یان مەرهەم دەبێت. مەرهەم ئەو ناوەندەی کە بۆدرەی دەرمانەکەی تێدا دەتوێتەوە چەورە، هەر بۆیە بە ئاسانی لە سەر پێست لا ناچێت. وە لە سەر پێست زووتر لە کرێم هەڵدەمژرێت، هەر بۆیە بۆ پێستی ووشك و ئەو نەخۆشییانەی کە پێویستیان بە نەرم کردنەوەی پێست دەبێت باشە و بەکار دێت. هەرچی کرێمە، ئەوا: زوو دەتوانرێت بە ئاو لە سەر پێست لاببرێت چونکە ئەو ناوەندەی کە بۆدرەی دەرمانەکەی تێدا تواوەتەوە لە ئاو پێکدێت. وە زوو کاریگەری لە سەر پێست لا دەچێت، هەر بۆیەشە بۆ چارەسەری دەم و چاو بە کار دێت. کرێم بۆ چارەسەری سەر دەموچاو و ئەو حاڵەتانەی کە پێویستیان بە ووشك بوونەوەی پێستە. زۆر جۆری دەرمان هەیە لە سەر شێوەی ڕاگووشە، دەرمانە دژە زیندەگییەکان یان دەرمانی هەستەوەرییەکان بێت و ڕاگووشەش یان بە شێوەی کرێم یان لە شێوەی مەرهەم دەبێت.

• ئایا پێکهاتەکانی ڕاگووشەی مەرهەم و ڕاگووشەی کرێمی پێست وەکو یەکە؟ وە ئایا جیاوازی لە نێوان ڕاگووشەی پێست و ڕگووشەکانی چاو هەیە؟

مەرهەمی پێست زۆربەی کات یان لە ڤازالین یان لە لانۆلین دروست دەکرێت، ڤازالین یەکێکە لە بەرووبوومەکانی نەوت و لانۆلین یەکێکە لە بەروبوومەکانی گیانەوەری. هەرچی کرێمە چەندەها ڕێگای ئامادە کردنی هەیە، بۆ نموونە: لە تێکەڵ کردنی ترشێکی چەوری ناتێر لەگەل هایدرۆکسیدی سۆدیۆم (تفت). بیرۆکەکەش ئەوەیە تێکەڵ کردنی ترشێکی چەور لە گەل ماددەیەکی تفت بۆ دەست کەوتنی گیراوەیەکی هاوکێش. هەرچی قەترە و ڕاگووشەکانی چاوە، ئەوا: ماددەی کە ناوەندی ڕاگووشە و کرێمی چاوەکە پێکدێنێت لابراوە، هەتا لەگەل ئاوی ناوچاو هاوکێش بێت. بۆ ئەوەی ڕاگووشەکە هیچ خوورشت و هەوکردن و چاو سۆر بوونەوە دروست نەکات، هەر ئەوەیە جیاوازی نێوان ڕاگووشەی پێست و ڕاگووشەی چاو. هەر بۆیە نابێت ڕاگووشەی پێست بۆ چاو بە کار بێت، هەتا هەمان دەرمانیش بێت چونکە هاوسەنگ نییە لەگەل ئەو ئاوەی لە ناو چاو هەیە، لەوانەیە ببێتە هۆی داڕووشان و سۆر بوونەوەی ناو چاو.

9		5			8			
			3		2			
3		7		4				
	4		6		3	1		
				7			5	6
1	7	6		8			3	
		9			4	6	8	7
				6	7			5

سۆدۆكۆ(٣٧)

تێبینی:

سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩) دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

ووشەی بزر:

١ – پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، شەش پیت دەمێنێتەوە، ناوی جۆرە نەخۆشییەکی باوە لە منداڵان.

٢ – یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣ – بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤ – ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	خ	و	ه	ك	و	و	م	م	ێ	ێ
٢	س	ك	ه	ل	ه	ڵ	ه	ی	ر	ی
٣	ت	پ	ب	ی	پ	ا	د	ێ	ن	ج
٤	ب	ێ	ب	ه	ڕ	ت	ۆ	ڕ	ا	ن
٥	ه	ش	ھ	ی	ب	ی	ب	ه	ز	ا
٦	گ	ه	ل	ھ	ه	ل	ك	گ	ه	ز
٧	ت	د	ز	ی	و	ب	ۆ	ه	ێ	ا
٨	ێ	ا	ر	ه	ز	و	و	ێ	ه	ق
٩	خ	ۆ	ت	ۆ	ت	س	ه	ر	ه	ێ
١٠	ه	و	ه	ن	و	و	ب	د	ر	و

وەرامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو ، (بایكۆت)ە.

بە ورد بوونەوە وەک ئەرەستۆ بی
بە دەم بۆ وڵات پڕ ئارەزوو بی
کە قازانجی خۆت پێش خست لە هی گەل
ئەزانرێ دزی و ئەگەڕێی بۆ هەل

مارە باب

برادەرێکی زۆر خۆشەویستم هەیە و لە لەندەن پرۆفیسۆرە، هەندە نزیکین وەکی مارە بابمە!! لەو ماوەکانیدی هاتەوە لۆ هەولێرێ، ماوەکی زۆرە هەولێری نەدیتیە و تازە هاتیتەوە، گۆتی: هەتا تامەزرۆیم نەشکێت ناچمەوە، ئەمنیش مارە بابی ویمە لە کوردستان لۆیە زۆربەی وەخت دەگەر یەکدی دابووین. جێ نەما نەچینێ، بەس ئەو هەر دەیگۆت: ببمە، جێگایە شەعبییە کۆنەکان، ئەمنیش ناچار هۆدە و هەیوان و خانی و جادە و سەرتیلە خانی و کوران و شوێنی ئاسەواری نەما نەم بردی بیتێ. ئەوە شوێنە سیاحییەکان لەو لای بووەستێ، ئەوجا قسە نەما لۆم نەکات. یەک لەو جێگایانەی بردم خەستەخانە بوو، چەند برادەرێکی دکتۆری دی و لەگەڵیان هەندەکیان ژووانی بەست کەت کەتە یەکتریان بینی بوو، یەک دوو جاریش بە بێ من چوو بووەوە خەستەخانەی. پێش ئەوەی بڕوات، گۆتی: مارە باب شتەکی سەیرم لەو کوردستانەی دیتییە؟!! چییە مارە باب؟! مارە باب، هەر دکتۆرەکی دەبینم (بێگوومان پسپۆڕەکان) هەر قسەی دەکاتن دەڕێت: بە خیبرەی خۆم؟! (ئەوجا یان دبلۆم یان ماستەر یان بۆرد) هەیەتی، سەیرم پێدێت، تاکە شەخسێک خیبرەی چی هەیە. لە لەندەن برێی خیبرەی خۆم، کەس ئەو قسانەت هەر لێ ناکرێت. لەوێ وەکی کوو قەدیم لەو کوردستانەی سوعالێکی دینێت بکرایە، مەلا دەیگۆت: با سەیری کیتاب بکەم. لە زانستیپزیشکیش لەوێ و تەنانەت لە کەنەداش کە دەرسی تێدا دەڵێمەوە و هەروایە، ئەگەر قسەت کرد نارێیت بە خیبرەی خۆم بەلکو دەرێیت لە کتابی پزیشکی فلان لە لاپەڕە هەندە ئەو بابەتە نووسراوە. ئێرە زۆر سەیرە مارە باب!!!

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١				■				■				■				■
٢		■				■				■				■		
٣			■					■				■				■
٤			■						■						■	
٥	■						■						■			
٦		■			■				■					■		
٧						■					■					■
٨			■					■				■			■	
٩				■						■			■			
١٠	■						■							■		
١١					■				■							■
١٢		■				■					■				■	
١٣			■					■				■				
١٤					■					■			■			
١٥							■							■		
١٦				■					■						■	

ستوونی:

١-ئەندامیکی لەشە، ئەندامیکی لەشە، ئەندامیکی لەشە، ئەندامیکی لەشە.
٢- چیا، سێ پیتی وەک یەک، دۆخیکی ماددەیە، دوو پیتی وەک یەک.
٣- چەکێکی کۆنی شەڕکردنە، ناوی یەکەمی سەرۆک وەزیرانی پێشووی بەریتانیا، سێ پیتی وەک یەک، گەرمەی هاوین (پ).
٤- ژمارەیەکە، ناوێکی کوڕانەی کوردییە، قسە (ت).
٥- دوو دانە، پلەیەکی عەسکەرییە، ناوێکی کوڕانەی کوردییە.
٦- دوو پیتی وەک یەک، بار و دۆخ (پ)، میوەیەکە، ژمارەیەکە.
٧- بۆ پرسیار لە کەسی یەکەمی تاک بەکار دێت + ئەندامیکی لەشە، شتوومەک، بیدین.
٨- دوو پیت لە ڕەز، ئەندامیکی نزیکی خێزانە، سێ پیتی وەک یەک، دوو پیتی وەک یەک.
٩- دەم (پ)، ساڵ (پ)، دوو پیت لە سیر، بۆ هاوار کردن بەکار دێت.
١٠- جوانی (ت)، خەڵکی وولاتێکی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستە، دوو پیتی وەک یەک.
١١- پیتێک + ئەندامیکی لەشە، ئازار، خێڵێکی کوردییە.
١٢- کارێکی قێزەوونە، نەخێر (پ)، قەوم.
١٣- ئەندامیکی لەشە، چوار پیتی وەک یەک، دارێکە (ت)، ماڵی (ت).
١٤ - دەنگ (ت)، ناوێکی کچانەی کوردییە، چۆن (پ)، سێ پیتی وەک یەک.
١٥- چاوپێکەوتن (پ)، ئێش (پ)، شوێنی نیشتەجێ بوون، لای.
١٦- پارە، دۆن، بۆ خۆپاراستن بە کار دێت.

ئاسۆیی :

١- دژی گەرم، کەسی یەکەمی تاک، ڕامیاری (پ).
٢- بەشێکی لەشە (پ)، هەلیکیتر (پ) + پیتێک، ناوەخن (پ).
٣- قین، ڕۆیشت (پ)، ڕەنگێکە، سێ پیت لە هەوا.
٤- دوو پیتی وەک یەک + نموونە، پەیمان نامەیەکی جیهانییە + پیتێک.
٥- بەشێکی ئێسکە، توووند، دوو پیت لە بای، بۆ پرسیار بەکار دێت.
٦- پیتێک + سێ پیتی وەک یەک، ساوا، ئاسایی (ت).
٧- ناوێکی کچانەی کوردییە، بۆ تام بەکار دێت (ت)، چوار پیتی وەک یەک.
٨- نەشتەرگەری بە عەرەبی (ت)، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت)، سێ پیتی وەک یەک.
٩- گەنج، ناوێکی کچانەی بیگانەیە، چوار پیتی وەک یەک.
١٠- بە ئاگا، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت)، دوو پیتی وەک یەک.
١١- ناوچەیەکە لە وولاتی ڕووسیا، چوار پیتی وەک یەک، خواروو.
١٢_ ناوێکی کچانەی کوردییە (ت)، باران دەبارێنێت (پ)، وەخت
١٣- بەهادار، سوود، بیرین (ت)، پاشا.
١٤- سێ پیتی وەک یەک، بۆ سەر سوورمان، زەماوەند دەکات.
١٥- قوڕت (پ)، کەسێکی نزیکە (ت)، ئێش (ت)، برا گەورە.
١٦- وتە، پاشا، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت).

شیکاری زاخاو ژمارە [٣٥,٣٦]

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	د	ه	ر	د	ه	پ	ش	ی	ل	ه	ک	ل	ق	ن	ج	ه
٢	ه	■	پ	ه	ر	ز	ه	ه	ا	ر	ا	■	گ	ا	■	ر
٣	ر	■	■	و	ه	د	ز	ا	ی	ب	ر	■	و	و	■	ا
٤	م	■	ن	■	و	ا	و	ش	س	ا	ل	■	و	و	■	ل
٥	ا	■	ا	ن	■	ن	ا	د	ۆ	ر	ق	■	ر	ک	■	ق
٦	ن	■	ل	ا	چ	■	ر	ا	س	ۆ	ک	■	■	■	■	ک
٧	ی	■	ه	س	ا	ق	■	پ	ۆ	پ	ه	■	ن	ا	ی	ن
٨	ک	■	ی	ر	و	ر	ه	■	م	ا	ی	■	و	ا	ز	ی
٩	و	■	ج	ر	ش	ڤ	و	ر	■	لا	ا	■	ژ	ا	ا	س
١٠	ر	■	و	ه	ێ	ڤ	پ	ا	ب	■	ن	■	س	ا	ق	ه
١١	د	■	د	ز	ل	ل	ه	ب	ا	د	■	■	ی	ا	ل	ن
١٢	ه	■	ا	ا	ک	ه	ل	و	پ	ه	ل	■	ن	ا	ه	ز
١٣	و	■	ی	ز	ا	ر	ه	و	ی	ر	ا	س	■	ا	چ	ی
١٤	ا	■	ی	ی	ن	ک	ر	ن	ر	د	و	ه	و	■	ۆ	ز
١٥	د	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	ه
١٦	ی	ب	ش	ه	ر	ی	ا	ل	ه	م	ی	ز	ی	ز	ه	ج

شیکاری سۆدۆکۆ ژمارە [٣٥,٣٦]

9	5	7	1	2	3	6	4	8
6	2	8	4	7	5	1	3	9
4	1	3	8	9	6	2	7	5
1	7	4	6	5	2	9	8	3
8	3	6	7	1	9	4	5	2
5	9	2	3	4	8	7	6	1
3	8	1	9	6	4	5	2	7
7	6	5	2	8	1	3	9	4
2	4	9	5	3	7	8	1	6

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕیگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پرکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕیگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی راستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

پزیشک

گۆڤاریکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی

با دیاری خەڵکی زێری تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری رۆشنبیر و رۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەریکیکت یان دۆستیک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە دریژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پربکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پرکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕیگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچیت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسریت:

شوینی هەناردنی گۆڤارەکە:

ژمارەکان:

١. هەڵەکانی فرۆکەوانی و کارگەکانی فرۆکەوانی یەك لە ملیۆنە، کەچی هەڵەی پزیشکی یەك لە (٣٠٠)ە.

٢. ژمارەی پزیشکەکانی عێراق (٢٧٠٠٠) پزیشکە بۆ (٣٣) ملیۆن عێراقی، کەچی لە وولاتی بەریتانیا (٢١٠٠٠٠) پزیشك بۆ (٦٦) ملیۆن کەس کە دانیشتووی بەریتانیان.

٣. ووڵاتی عێراق بڕی (١٧٧) دۆلار بۆ لایەنی تەندروستی هەر تاکێکی عێراقی سەرف دەکرێت، کەچی لە ووڵاتی ئیمارات بۆ لایەنی تەندروستی هەر تاکێك بڕی (٥٠٠٠$) سەرف دەکرێت.

٤. ساڵانە لە عێراق (٨٠) ملیۆن کەس سەردانی دەزگاکانی تەندروستی دەکەن، کە لە (٢٨٩) نەخۆشخانە و (٢٨٠٠) بنکەی تەندروستی پێکدێت.

٥. ناوەندی تەمەنی تاکی عێراقی کە لە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دیاری کراوە، بریتییە لە (٥٩) ساڵ بۆ نێر و (٦١) ساڵ بۆ مێینە.

کاریکاتێری پزیشکی



